高等院校应用心理学特色规划教材

大学生情感规划与性健康教育

陈昌霞 主编

清华大学出版社

高等院校应用心理学特色规划教材

大学生情感规划与性健康教育

陈昌霞　主编

清 华 大 学 出 版 社
北　京

图书在版编目(CIP)数据

大学生情感规划与性健康教育/陈昌霞主编.—北京：清华大学出版社，2018
（高等院校应用心理学特色规划教材）
ISBN 978-7-302-48885-9

Ⅰ.①大…　Ⅱ.①陈…　Ⅲ.①大学生－情感教育－高等学校－教材 ②大学生－心理健康－健康教育－高等学校－教材 ③大学生－性教育－高等学校－教材　Ⅳ.①B844.2 ②G444 ③G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 304938 号

责任编辑：周　华
封面设计：刘海龙
责任校对：王荣静
责任印制：杨　艳

出版发行：清华大学出版社
网　　址：http://www.tup.com.cn，http://www.wqbook.com
地　　址：北京清华大学学研大厦 A 座　**邮　　编**：100084
社 总 机：010-62770175　**邮　　购**：010-62786544
投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn
质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn
印 装 者：三河市君旺印务有限公司
经　　销：全国新华书店
开　　本：185mm×260mm　**印　　张**：16.25　**字　　数**：350 千字
版　　次：2018 年 2 月第 1 版　**印　　次**：2018 年 2 月第1 次印刷
定　　价：42.00 元

产品编号：069145-01

编著委员会

主　　编：陈昌霞

副 主 编：程　静　徐晓阳　曹红梅

参　　编（排名不分先后）：

陈敏燕　贺欢欢　王卫红　杨芸洁　许继康

杨晓喆　张丹丹　曾　妍　张荣贵

统　　稿：陈昌霞

人物插图：李沛鸣

Foreword

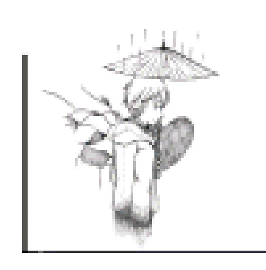
前　言

著名哲学家罗素曾说过："一切无知都是令人遗憾的，但是对于性这样的事无知则是严重的危险。"随着科技发展，大学生的生活已经从"启动盘"时代进入到了"互联网＋"时代。知识获取的便利、资讯的丰盛和东西方文化的快速交融等时代特点，让大学生这个青年群体中的典型代表，对正确、科学、理性地认识人类的爱情、婚姻、性有了更加迫切的要求。

大学生们想要弄明白的问题，已经不再拘于"大学期间可不可以谈恋爱？不以结婚为目的的恋爱就是要流氓吗？"等问题，他们更想知道的是：如何谈一场有积极意义的恋爱；如何对自己的情感发展做出规划；人的性欲到底是怎么回事；爱情与性有什么关系；人的性取向是由什么决定的，为什么我只爱异性，有人却深爱着同性；什么样的性行为才是安全的，性传播疾病和性病有什么区别……

目前，爱与性的关系、婚前同居困扰、性取向差异等问题已经是当代大学生侃侃而谈的话题了，这些问题越是公开化和直接化，越是需要家庭、学校和社会给他们一个明确的答复和合理的引导。笔者在高校开设了10余年的"大学生性健康教育"课程，很多大学生希望能把这门课开设成为全校学生基础必修课，而且该提议以大三、大四学生为主，由此可见，即使在资讯十分发达便利的环境下，大学生依然渴望有较为系统的相关教育课程。笔者深知在目前的教学体系下他们的这个心愿很难实现，于是通过对在校大学生的调研得知——他们希望看到一本这样的教材或参考书：较为详细地介绍大学生爱情心理知识；能指导大学生做好情感发展规划；从成人的角度认识性健康和性教育，掌握相关知识和理念，以便于自己能科学、正确地处理自己的个人问题，发展和建设好自己的亲密关系。这也是撰写该教材的初衷，希望大学生们通过阅读该书相关章节，能掌握爱情与性健康的基本知识，并引发相关的思考，学会去明辨、去担当和去成长。

本书根据收集所得的大学生们感兴趣的亲密关系问题编著，全书分为上篇的"大学生爱情心理"和下篇的"大学生性健康教育"两部分。大学生情感规划部分，从大学生的爱情准备期、恋爱早期、恋爱分化期几个阶段进行知识点和案例材料梳理，分为第一章"爱情来临之前"、第二章"与爱相遇"、第三章"携爱前行"。根据作者临床婚恋资讯案例中神经质人格者的情感特点，撰写了第四章"爱与成长"，希望能就"爱的能力"成长方面，带给青年人一些启示。下篇以大学生性健康教育的内容为主，分为认识性教育、人类性生理概述、人类性心理、人类性行为、性道德、性法律六个章节进行阐述。章节的安排基本按照从基



础理论知识到更高级思辨内容来设计，辅以一定的临场案例或知识拓展来立体化。希望读者通过阅读本书不仅能获得相关基础知识，更能引发思考，引出深入探究相关知识的兴趣。

本书的参编人员按照分工完成了以下各章节内容的编著：

西南科技大学的陈昌霞负责并完成第一、二、四、六章的编著；四川文理学院的曹红梅负责并完成第三、五章的编著；重庆医科大学的徐晓阳负责第七、八章的编著，完成第八章部分内容的编著；西南大学的王卫红、杨芸洁、张丹丹、贺欢欢，重庆医科大学的曾妍、杨晓喆、张荣贵，西南科技大学的许继康参加并完成第七、八章相关内容的编著；成都工业学院的程静负责并完成第九、十章的编著，成都工业学院的陈敏燕参加了第十章的部分编著；陈昌霞完成整本书的统稿修订完善。感谢四川绵阳中学高 2016 级李沛鸣同学为本书绘制的人物插图！感谢西南科技大学馆敏敏、赖锰熙和刘金凤等同学为本书校稿付出的辛苦劳动！感谢清华大学出版社李敬编辑为本书的出版付出的辛劳！

本书可作为大学生爱情心理与性健康教育的教材，也可以作为老师、家长开展青少年青春健康教育的参考书，或者是青少年青春健康教育的科普读物。

由于与人类亲密关系和两性健康相关的知识浩瀚，加之我们涉入该领域并不够深入，受学识水平和理解偏差的影响，本书在内容取舍方面难免局限，不当之处也必然存在，恳请同人和读者提出宝贵的意见和建议，帮助我们不断提高和完善。

陈昌霞

2017 年 7 月

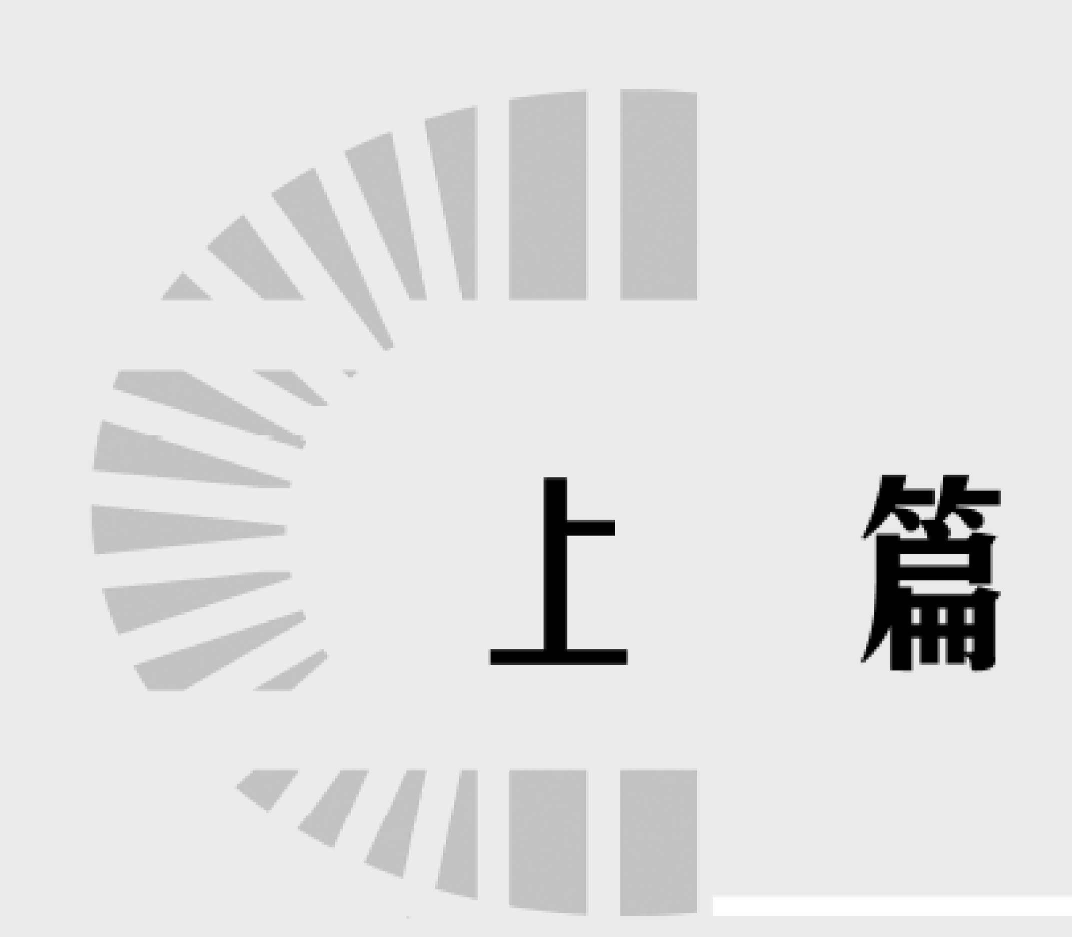
Contents

目　录

上篇　大学生爱情心理

下篇　大学生性健康教育





上 篇

大学生爱情心理

途经青春，遇见爱情。这是人生繁花似锦般美好的阶段，也是一个人成长的必经之路。都说高校阶段一定要学习一门选修率极高的“选修课”，该课程不由学校统一开设，也没有老师，但如果你够幸运，会得到学长学姐们自学成才的独家心得。这门课程长期以来得到青春学子们的追捧，有的人在大学期间甚至多次“选修”，而且屡试不爽，自感收获满满。

或许你已经猜到，这门课程的名字叫“恋爱”。恋爱，这个曾经视为学生禁忌的词语，对当今大学生来说，已经成为生活中见惯不惊的一部分。曾经“大学期间是否能谈恋爱”的疑问，也变成了如今“大学生如何谈一场有积极意义的恋爱”的主题讨论。

伟大的哲学家伯兰特·罗素曾说过：“对爱情的渴望、对知识的追求、对人类苦难不可遏制的同情，是支配我一生的单纯而强烈的三种感情。”对于很多刚步入校门的大学生们来说，他们除了渴望在大学这个“大舞台”上实现人生事业的起航外，还希望能在大学校园邂逅一场美丽爱情。而“爱情”这个古老而永恒的话题，以它永存的魅力牵动着每一个大学生的心。但对于大多数大学生来说，爱情充满诱惑却也陷阱重重。这里有初次眼神相遇时的悸动，也有决绝转身时的心碎；这里有“执子之手，与子偕老”的温馨，也有“对不起，我确实不再爱你了”的冷酷；这里有一起成长的励志史，也有一起“挂科”的狼狈事……

高校里流行的一句话是，“大学不谈恋爱是缺憾，谈了恋爱是遗憾。”持前观点的人认为：大学阶段是人一生中能谈一场“与物质无关的恋爱”的最佳时机。持后观点的人认为：高校学生虽然绝大部分已经成年，但是他们“爱的能力”还非常不足，把时间耗费在一场没有结局的爱情上无异于谋财害命。更多的当代教育者认为：大学期间能谈一场“有积极意义”的恋爱，无疑对大学生心智的成长与成熟都是有益的。但对于渴望爱情的大学生来说，要想实现“谈一场有积极意义的、能促进彼此成长的恋爱”，认真学习并学以致用，依然是修好这门“课程”的前提条件。

爱情这个“修炼场”，在培养大学生丰满情感、良好的共情和社交能力方面的作用，越来越得到社会的认可。而当代大学生的社会竞争力不仅是一种能力，还是一种心理状态。社会竞争力强的大学生不仅表现为拥有过硬的专业知识、技能和一定的研究能力，还需要拥有良好的社会适应力和人际关系，以及对社会和人类的情怀。恋爱，为大部分在独生子女家庭背景中长大的当代大学生提供了进一步社会化的机会。但是在当前基础教育背景下成长起来的大学生们，既缺乏系统的青春期教育，又身处情感浮躁的社会氛围中，在情感这个“战场”上如果赤裸上阵，难免伤得体无完肤。如果能够在实战之前先掌握一些技法或套路，或是听听别人的失败故事、看看别人受伤的狼狈，也许能让大学生们在“情场”多一份清醒，少一些糊涂。

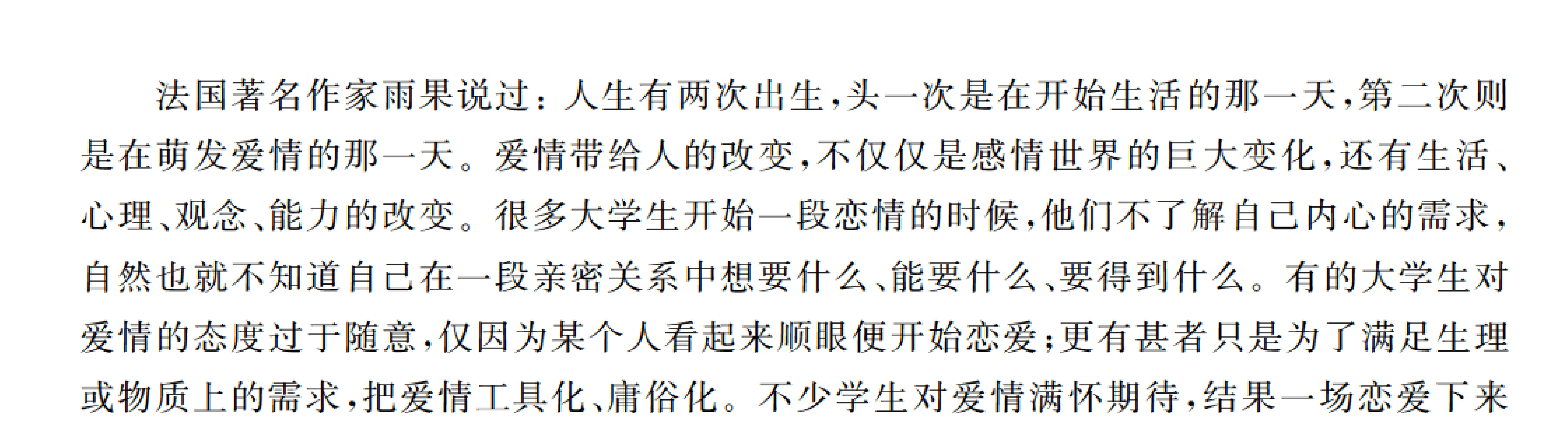
第一章

爱情来临之前

——送给准备敲爱情之门的你

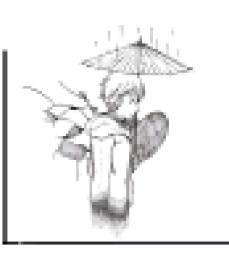
本章思考：

都说情场如战场，只有知己知彼，方能百战百胜。在敲开爱情大门之前，你有没有问过自己：1. 什么是爱情？2. 自己在爱中寻求什么？3. 我了解自己和对方多少？4. 爱情有理论可言吗？5. 相爱的人是互补多一点还是相似多一点为好？



法国著名作家雨果说过：人生有两次出生，头一次是在开始生活的那一天，第二次则是在萌发爱情的那一天。爱情带给人的改变，不仅仅是感情世界的巨大变化，还有生活、心理、观念、能力的改变。很多大学生开始一段恋情的时候，他们不了解自己内心的需求，自然也就不知道自己在一段亲密关系中想要什么、能要什么、要得到什么。有的大学生对爱情的态度过于随意，仅因为某个人看起来顺眼便开始恋爱；更有甚者只是为了满足生理或物质上的需求，把爱情工具化、庸俗化。不少学生对爱情满怀期待，结果一场恋爱下来却让内心伤得千疮百孔。

大学生在对自己不了解、对爱情极度渴望又极度缺乏相关知识和经验积累的情况下，很容易过度憧憬爱情的美好，在恋爱的过程中弄得遍体鳞伤，不仅耽误了学业，还丢掉了自信。所以在敲爱情之门前，青年人需要给自己一点时间，为自己有能力享用爱情这场盛



宴做些准备。我们需要知道关于爱情、关于自己、关于异性的基本知识，这是我们能谈一场有积极意义恋爱的前提。

第一节　初识爱情

一、关于爱情的定义

在笔者所有涉及大学生情感与性健康教育的课程或讲座中，每次都会有学生提出这个千古之谜一样的问题："爱情到底是什么？"

不要以为提问的人都是未涉爱河的青涩"小白"，提问者中不乏恋爱这门"选修课"中的铁粉，当然也少不了那些刚浅尝爱情滋味的入门级选手和站在"课堂"门口徘徊或跃跃欲试的小青年们。但无论是否有过恋爱经历，"爱情"这两个字对大学生来说似乎永远充满魅力而又让人琢磨不透。其实何止是大学生，即使是已走入婚姻多年的人，谁又能把这两个字说清楚呢？

人们对爱情的态度体验至少可以从四个维度的变化来认识，即价值维度——爱情是值得拥有还是可有可无的；性欲维度——爱情应该有性行为还是与性无关；性取向维度——异性之间和同性之间都能相爱吗；婚姻维度——爱情究竟是只属于婚姻，还是可以属于第三个人？

有人说"爱"就是一种感觉，而"情"就是情义，所以爱情就是对一个人有感觉，彼此还有情有义。还有人说，爱情是人类特有的情感形式，是男女双方居于共同的理想，在交往中形成的彼此倾慕、互相爱悦、渴望对方成为自己的终身伴侣的强烈、纯真、持久、专一且无所不尽其心的真挚感情。《诗经》里所写的"执子之手，与子偕老；生死契阔，与子成说"，成为古往今来多少国人追求的爱情理想境界。

无论是从人类发展的纵向历史长河还是地域与人种的横向空间来看，人类从未停止过对爱情的探究。关于"爱情"，没有人能够给它下一个准确的定义。其原因不仅在于爱情与民族文化、时代发展、个体感受等有密切关系，还因无论从生物学、文化学领域来看，爱情都包含着许多不可测量的因素。比如生物学说主张爱的动态进化观，道格拉斯·T.肯里克就提出："爱情是一路下来以基因优化为目的而进化出来的决策偏好，这种目的有利于繁衍后代。"而文化学说认为之所以不同的人对爱情的体验深刻程度不同，与一个人对爱情的定义有关。还有人认为，一个人的成长经历和原生家庭的亲密关系质量，对他在爱情与婚姻中的表现至关重要。其实爱情和婚姻的形式不一定会遗传，但是幸福度是可以遗传的，我们有意无意在重复父母的互动模式，只是表现方式不同罢了。

关于爱情理论的系统研究，西方国家的研究多一些，并形成了一些有较大影响力的理论体系，其中几个重要的理论会在后面的章节中进行详细介绍和讨论。西方国家对爱情研究的热衷，与其传统文化中对爱情的看重有关，而中国人的传统文化中重视婚姻，爱情



则更常见于诗词歌赋中，鲜见成体系的研究成果。社会转型期，时代呼唤中国传统婚恋美德与西方爱情观中积极成分的结合，形成一种更加健康和积极的爱情观。

埃里希·弗洛姆在其著作《爱的艺术》中指出：爱情是对人类生存问题的回答。他认为作为拥有理智的生命个体，所有时代生活在不同文化中的人都生而觉悟生命的短暂，意识到面对社会和自然的威力时自己的无能为力。因此，对人来说，最大的需求就是克服和摆脱孤独感的监禁。为了达到这一目的，人们会有不同形式的选择，有的人想办法与他人结成同盟，有的人会选择纵欲，比如借助毒品、酗酒、沉迷网络游戏或性的放纵来让自己感觉暂时与世界的融合。还有一种方式就是投身于创造性的劳动中，人和物或者与周围的环境达成一致。但是这三种抗拒孤独感的方式都有其局限性，通过同一组人结成同盟的统一是一种“假统一”；通过纵欲达到的统一性是“暂时的”；而通过创造性劳动达到的统一不是人与人之间的统一。

埃里希·弗洛姆认为，要求实现人与人之间的结合才是人内心最强烈的追求，他把爱情分为不成熟形式的“共生有机体的结合”和“成熟的爱情”两种。所谓共同有机体结合的生物模式就仿佛是怀孕母亲与胚胎的关系。也就是他们身体不相互依赖，但是他们的心理相互依赖。共生有机体结合的消极形式是“服从”，也就是情感上或性上表现为施虐或受虐癖。施虐者通过控制和吞并他（她）的崇拜者让自己感到身价倍增，被他们控制的人也乐得被他们左右，而且离不开他们。施虐者与受虐者的共同特点是在结合的过程中双方都失去其独立性和完整性。

而成熟的爱情则是双方在保留自身完整性和独立性的条件下与对方“合而为一”，从而克服孤寂和与世隔绝之感。处于成熟爱情中的人可以冲破人与人之间的隔阂，与另一个人结合，而且他们始终保持着对自己的忠诚和自身的完整性。所以成熟的爱情是一种积极的情绪，爱情首先是给予而不是得到。一个性格还没有超越接受、利用或贪婪阶段的人对给予的理解很容易狭隘为物质的奉献或单纯的自我牺牲美德。

成熟的爱情往往出现在人格成熟者之间，对于他们来说，爱是“给予”。因为这样的人本身具有创造倾向性，所以他们认为“给”是最有力量的表现，通过给予能体验到自身的“富裕”与活力，体验到生命力的升华而充满喜悦。所以这种“给予”不是牺牲，而是生命力的表现。因为这种给予是因为“富余”，而不是把自己掏空。成熟爱情里，一方给予的同时，另一方也不仅仅是接受者，他们同样也会成为一个“给”的人，在这个过程中双方都会因为唤起了生命力而获得新的力量，这就是爱情的创造性。马克思曾优美地表达过此观点：“如果你以为人以及人同世界的关系是一种充满人性的关系为先决条件，那么你只能用爱去换爱，用信任换信任。如果你想欣赏艺术，你必须是个有艺术修养的人；如果你想对他人施加影响，你必须是一个有能力促进和鼓舞他人的人。你同人及自然的每一种关系必须是你真正个人生活的一种特定的、符合你的意志对象的表现。如果你爱别人，但却没有唤起他人的爱，也就是你的爱作为一种爱情不能使对方产生爱情，如果作为一个正在爱的人，你不能把自己变成一个被人爱的人，那么你的爱情是软弱无力的，是不幸的。”

当然，爱情的积极性除了“给予”这个要素外，还有爱人彼此之间的关心、责任心、尊重

和认识。这几个要素中，认识是基础。当我们不能做到对一个人有较为客观、全面的认识时，我们很难真正尊重对方，我们给予对方的关心很可能是我们自己的一厢情愿，责任心也是盲目的。

这些要素之间是相互依赖的，也同样适用于母爱、博爱等其他形式的爱中，只是每种成分不同的爱中重要性略有差异。爱情与这些爱的不同之处还在于，相爱的人之间有生物性的要求，也就是我国传统文化中所说的“阴阳结合”。在爱情中，性要求是人渴望爱和希望与人结合的一种表现。在成熟的爱情里，这种以真爱为基础的性都必然是温柔的，每一次性行为之后彼此都能体会到身体与灵魂的触碰，这完全区别于纵欲者在性活动后的失落与空虚，也区别于神经质人格者把性分裂化或工具化的特点。

二、友谊与爱情的区别

关于对“友谊与爱情之区别”的追问，是当代大学生对人际关系复杂性的追问，该问题确实困扰着无数的大学生。他们之所以急于要弄清楚两者之间的差异，是因为当他们身处一段亲密关系时，往往弄不清楚对方把自己当朋友还是恋人，甚至弄不清楚自己对对方的感情，是好朋友之间的信任与亲密，还是恋人之间的眷恋与依赖；是平等的眷恋，还是一厢情愿的单相思。有个女大学生曾写邮件向笔者咨询，希望能对她当下正深陷其中的一段感情做一些分析，帮她理清楚她和那个男孩之间到底是友谊还是爱情。她在来信中写道：

> 老师，我是一名大二的女生，和他认识已经一年多了。大概一年前我们一起参加学校的科技活动时认识的。他挺聪明的，当时我可能流露了对他的好感，他在那个周末就约我出去骑自行车了。后来我们又出去骑了几次，每次都玩得很 high，有时候也会邀上几个我们都熟悉的朋友。大家都说我们在谈恋爱，其实我们在一起连手都没有牵过。我有时候也会想他到底是喜欢还是不喜欢我，是把我当朋友、妹妹还是女朋友了？但是我又不好意思去问他，也担心一问我们的关系断了。说实在的，我也觉得他不是那种让我特别着迷的男生，但是也舍不得失去彼此的这一份好感。上了老师您的课后我也在反思，我们在一起的时候心情都特别平和，并没有那种特别神秘的气氛，我们好像对彼此并没有那方面欲望，我甚至想他要是突然拥抱我，我该咋办，尽管这种事从没有发生过。老师，我们这段感情到底是友谊还是爱情，还有男女生之间到底有没有真正意义上的友谊？

真正的友谊与爱情一样，同属于人际亲密关系，因此女孩的迷糊并不是特殊个案，而是带有一定的普遍意义，尤其是对我们这样一个对爱和性的文化都十分含蓄的国家民族来说。按照《亲密关系》中对一段人际关系是否属于亲密关系的判断来看，我们可以从彼此之间的了解程度、关心程度、相互依赖性、相似性、信任度和忠诚度六个维度来衡量一段感情。

无论是友谊还是爱情，处在同一段亲密关系中的人一定是熟知彼此的，他们对对方有



着广泛、私密的了解，熟知彼此的经历、爱好、性格特点和情感表达方式等，而且一般不会随意在第三方面前透露这些信息。他们更关心对方，彼此都能从对方感受到更多的关爱。仔细观察你会发现，他们的生活往往是交织在一起的，他们一方的行为会影响另一方的行为或目标。而且当人们认为自己的伴侣和密友了解、理解并欣赏自己，他们之间的亲密程度就会增加。

亲密关系中，彼此的相互依赖性表现为彼此需要的程度和影响对方的程度，亲密的朋友或恋人之间的依赖性往往强烈、频繁、多样而持久。当依赖性发展到一定程度后一方的行为会对双方都造成影响，从而相爱的人之间表现出高度的一致性，这意味着他们在生活上开始融合。他们往往会以整体的形态出现在别人面前，即使是称谓也会用“我们”，而很少用“我和他/她”。

信任是亲密关系得以维持的重要因素之一，处在亲密关系中的双方都期望对方会善待和尊重自己（Simpson，2007），也期待伙伴能关注自己的幸福，不伤害自己。伙伴之间的信任一旦丧失，猜忌与疑虑就会出现，亲密关系可能会受到不可估量的摧毁。

忠诚对亲密关系的维持十分重要，尤其在我国文化背景中，情侣之间忠诚往往有一票否定的功能。相爱的人为了维持亲密关系往往投入了大量的时间、精力和物力，忠诚度的丧失，会让曾经的爱侣疏远甚至反目。

令人满意的亲密关系往往都包括了这六个要素，但并不是所有的亲密关系都能囊括这六个要素，也不是所有的要素在关系发展的不同时期都会保持同样的重要比。但是即使是一个要素得到发挥，也能使彼此之间的亲密程度高于普通熟人。

以上这些特征是友谊和爱情共有的，但是二者也是有区别的，笔者从以下四个方面进行了梳理：

第一，友谊和爱情都包含着对对方正面、热情的评价，但浪漫的爱情还包括对伴侣的着迷、性的欲望和强烈的排他性意识。

第二，从感情强烈程度来说，爱情包含着比友谊更加强烈和复杂的感情，而友谊在情感上表现为彼此思想和感情的分享，彼此支持、接纳、关心、尊重等。

第三，从人际结构来看，爱情是一种相对封闭的人际关系，两个人希望建立没有第三人介入的长期、持久、稳定的亲密关系。而友谊这种亲密关系更多表现为一种自发的、结构较为松散的，以亲密、彼此欣赏和扶助为特质的人际关系，正常友谊关系并没有强烈的排外性。

第四，从评判标准来讲，爱情有着更为严厉的标准，如爱人之间应该比朋友更为忠诚，更为持久和尽心尽力给予对方帮助。深厚的友谊虽然同样也会历久弥香，但是它永远不会像爱情那样充满激情、忘我投入。



扩展阅读　　　大学生自述早期爱情体验

高中时期，曾经拥有一个我自认为很爱的人，但后来时间证明并不是那么回

事。那时候的我，仅仅因为几次短暂的接触就认为自己坠入了爱河，我们一起回家，一起玩耍。但随着时间的推移，我发现她并不是那样完美，甚至拥有许多令人不爽的习惯。这份青涩的感情产生裂痕，失恋后想了很多，也令自己改变了很多。如果当初性格更加沉稳，多关注多思考一下，或许最终就不会向她表白。喜欢可以是很多人，但爱只能是一个人。现在当自己有了当初的那种冲动后，也不会让自己再这么冲动。我会想办法自己渐渐冷静，然后去发现她身上的一些不足，并问问自己能否接受她的全部，包括这些不足。我认为，这样可以避免再次错误选择。

第二节　一段亲密关系的发生与发展

在茫茫人海之中，我们与很多人相遇，但为什么偏偏会爱上某一个人，而不是其他人呢？相爱的人到底是缘分相牵，还是仅仅在合适的时间、合适的地点、遇见合适的人？一段亲密关系到底是如何发生的？

其实无论是友谊还是爱情，都属于人际吸引的范畴，所谓人际吸引就是个体与他人之间情感上相互亲密的状态，是人际关系中的一种肯定形式。按吸引的程度，人际吸引可分为亲和、喜欢和爱情。亲合是较低层次的人际吸引，有亲和感的人可以在一起共事或共处，彼此没有深交也不感到厌倦。喜欢是中等程度的吸引，属于友谊的范畴；爱情是最亲密的人际吸引形式，是友谊的最高级形式，这种强烈的情感让相爱的两个人产生了对彼此的性吸引力。既然爱情是人际吸引的一部分，那了解人际吸引的相关知识就十分必要。

一、人际吸引的三个基本原则

一般认为，人际吸引遵循三个原则，第一原则是强化原则。强化是学习论的一项基本原则，运用到人际吸引中，就是我们喜欢能给予我们奖励的人。人总是倾向于与能让自己得到愉悦的人待在一起，从对方身上得到的奖励，可能是物质的，可能是精神上的。不管奖励的形式如何，我们总是能从对方的行为中感知到自己的价值，从而增强我们的自我认可度，让人更加愉悦和自信。这也就是我们为什么会爱上另一个人的原因之一，即每个人都需要被看见。与一个人的高度连接与互动，是我们被看见的最强证据，对方对我们的高度关注与关爱，让我们的存在感倍增。

第二原则是联结原则。联结是经典条件反射中的一个极其重要的学习原则，也就是说，人们喜欢那些与美好经验联结在一起的人，而厌恶那些与不愉快经验联结在一起的人。所以，努力与朋友或恋人一起经历愉快的事情，总是能让彼此的感情更加坚固。大脑就是一个懂得趋利避害的器官，就算经历了不愉快的事情，多年以后再回忆起这些事的时候，它总是尽可能多地记住愉快的部分。这种选择性记忆能力，是生物进化中有利于人生



存的大脑功能。

第三原则是社会交换原则。我们对社会交往的成本与利益所做的评价，对我们决定发展和维护一段感情至关重要。根据社会交换原则，当我们从人际交往中得到的报酬超过成本时，便会喜欢和我们打交道的人。从公平理论的观点看，如果对爱情关系感到不公平，付出得多，收获得少，可能使爱情中断。但是在爱情中有时候也可以看见坠入爱河的一方可能无怨无悔地为对方付出时间、金钱甚至生命，但是对方不一定给予同样的回报，甚至有时候对方可能是回避或厌弃这些做法。

二、影响人际吸引的因素

1. 邻近与熟悉

影响人际之间吸引的因素很多，首先请你想想你的好朋友们都在哪些地方？他们所处的位置与你所处的位置在空间和地理位置上有什么关系？仔细想想你会发现，那些成为你好朋友的人，一开始的时候他们总是常出现在和你距离比较近的地方，这种地理和空间上的接近，让他们更有机会和你见面。所以说“邻近与熟悉”是影响我们人际吸引的首要因素，我们不一定遇见了就会爱上，但是要爱上，首先得遇见。

正如皮特尔所说：“跟一般人信念相反，我不相信朋友就必然是自己最喜欢的人，他们只是最先占据那些位置罢了。”(Sir Peter Ustinov ，Dear me，1997)人际吸引的第一个影响因素，就是在地理位置上我们要和那些可能成为我们朋友的人相遇。所以对大学生来说，选择哪一所大学就读、选择哪一所城市居住、选择哪一个行业进入，大体上决定了什么样的人将成为他们最重要的朋友和爱人。

当近在咫尺的人交流时，他们更容易交流，特别是更容易获得身心交流。这种人际关系让人收获更多，人际交往的奖赏价值也更高。时空接近性提升了彼此的熟悉程度，而熟悉能增加吸引的程度，如果其他条件大体相当，人们会更喜欢与自己邻近的人。熟悉性和邻近性成为增加人们之间交往频率的主要客观因素，处于物理空间距离较近的人们，容易因为熟悉而产生吸引力，彼此的心理距离也会缩短。

需要注意的是交往频率与喜欢程度并不是完全的正相关，过低或过高的交往频率都不会使彼此喜欢的程度提高，中等交往频率时，彼此喜欢程度较高。

为了增加自己在时空接近性上朋友的数量，大学生朋友要多参加各种活动，参加学校各种兴趣小组和社团的活动，在活动中可以认识更多的朋友，包括更多的异性朋友。那些有意无意用手机、电子游戏等把自己与身边人隔离开来的大学生，或是过度藏身于实验室、图书馆或宿舍的大学生，更要抓住机会与身边的人交流，提高彼此的熟悉度，提升社会交往的质量和数量。

2. 相似性与互补性

时空接近性提升了两个人之间的熟悉程度，熟悉又会引发彼此的好感，但两人关系的进一步发展需要“相似性”这个催化剂。研究表明，是相似性而非互补性把人们结合在一

起。原因有以下三个方面：首先，人们倾向于认为那些和我们相似的人将会喜欢我们，所以我们有可能会主动建立人际关系；其次，那些和我们相似的人们确证了我们的特点和信念，他们带给我们的是一种正性的体验，和他们相处让我们更愉悦和自信；最后，对于在重要问题上同我们意见相左的人，我们会做出负性的推论，在重要态度上的分歧是导致关系破裂的主要原因。被人喜欢的渴望、被人确证的需要，以及我们对人的性格所下的结论，都在提升一对相似心灵的吸引力或降低一对相异头脑之间的吸引力。

而无论是作为朋友还是恋人，以下几个方面的相似性都能增加彼此的吸引力：

（1）价值观相似：一个人的观点、人生信念和自己的相似性越接近，则你喜欢这个人的程度就越高。这一点对于同性恋和异性恋者都适用。

（2）人际风格的相似性：我们会被人际风格和沟通技巧与我们相似的人所吸引。

（3）兴趣和爱好相似：兴趣、爱好等方面的相似往往能吸引两颗原本陌生的心灵。

（4）社会地位和成长背景相似：同一个时代，处于相似的社会阶层的人大多有相似的成长经历和成长背景。相似的成长背景让年龄相近的一代人积累了相似的人生经验，让彼此有更多的共同语言，也更能找到那种心照不宣的默契。

如果大学生朋友要想扩大自己的朋友圈，多交几个好朋友。就要努力扩大自己的知识面，适当培养一些兴趣爱好是很必要的。如果一个人知识面广，兴趣也多样化，就更容易找到和他具有相似性的人。需要强调的是实际生活的相似性很重要，但更重要的是双方感知到的相似性。

当然，并不是两个人各个方面越相似，他们就越可能成为好朋友。朋友或恋人，在某些方面互补时，会增加彼此的好感。也就是说朋友，特别是恋人，有些地方是需要有互补的。我们可以把那些增进彼此吸引力的互补看作相似性的特殊形式。可以增加吸引和喜欢程度的互补主要体现在需要的互补、人格中性格特征的相宜和社会角色互补的时候，所产生的吸引力更大。

3. 互惠式的好感

事实上，知道某个人喜欢我们，就足以提升我们被那个人吸引的程度。在人际交往中，我们需要记住一句非常重要的话，那就是“人们总是喜欢喜欢自己的人。”

在人际交往中，大学生要想改善和提升自己的人际关系质量，就要学会恰当的把自己对他人的好感表达出来。表达的方式不一定是直白的语言，但一定是恰到好处的赞美和肯定，一个鼓励的表情、一个肯定的眼神等都能传达你对对方的肯定或赞赏。

在实际交往中，大学生朋友要注重人际间的互惠关系，根据人际交互论的说法，人与人之间的交往是向着增加酬赏和减弱代价的方向发展的。这种互惠行为既有功利的、经济的和现实的作用，也有精神的、心理的和超现实的意义。所以，在人际生活交流中，每个人都难免有酬赏和代价的比较水准。一般来说，功利的互惠较为现实，但不能长久；而心理的互惠较能满足人的基本需求，能持续长久。因此，如能把感激的心情准确传达给对方，对方也将会为你做更多的事、更多的服务。

都说这个世界上本不缺乏美，但是缺乏发现美的眼睛。大学生要学会去发现别人身



上的美，学会真诚地欣赏和赞美别人。只有发自心底的赞美才能让对方感到真实，也才会让两个人的相处自然而然。值得提醒的是，当人们感觉到被别人喜欢或赏识的时候，也一样会放松戒备，更有可能对对方敞开心扉。大学生要学会甄别对方真诚、善意的赞美与赏识，不要被一些别有用心者的谎言和虚假行为蒙蔽，以免遭受感情或物质损失。

4. 良好的第一印象

古话说："人不可貌相，海水不可斗量。"这句话的意思大抵就是我们不能以貌取人，认识一个人要看他的本质和品质。但是人的外表在人际交往中确实有非凡的影响力，主要体现在外表吸引力对于人第一印象的形成有重要影响。长相俊美的人往往更具有吸引力，而人们也会认为他们更善良、更有趣、更善于社会交往。人们对外表俊美者的这种期待，有时候也会在交往之后因期待偏差而产生更大失望。

在不同文化背景下，人们对美的评判标准既有相似性，又有差异。有研究表明，一种合成的面孔比任何一张面孔的样本对观察者更具有吸引力，而当参与者评估面孔的吸引力时，他们偏好那些与自己的面孔相似的面孔，这再次证明了熟悉对吸引力的影响。

但是人们对美的偏好又存在差异，Rowland Miller 在康奈尔大学做的调查发现，人们在判断长相是否漂亮时，有着令人吃惊的差异。因为每个人在一定程度上都是从自己的角度出发，去评判人和事的。

但不管人们的偏好如何，那些看上去更健康、更有女人味，并有一张青春可人的脸颊的女孩更容易得到男性的好评。而女性对男性的外表评判就更为复杂，受西方文化的影响，很多青年女孩以为自己喜欢阿波罗式的脸上轮廓明显的硬汉。而笔者在调研中发现，那些外表儒雅而又热情友好的男士，更易赢得中国女性的青睐。

而 Little 等人在 2002 年发表的研究资料显示：女性对男性脸型的兴趣取向，还与女性的月经周期有关。也就是处于排卵期前的女性，更易被不修边幅和更具男性气质特征的面孔吸引。而在其他时间她们更喜欢青春阳光、孩子气或更为柔和的脸型。

而在体型方面，不同体型所产生的吸引力也是有差异的。男人对女性的胖瘦各有偏好，就是同一个男人在青年和中年时候也会有变化。但是只要不过度肥胖和瘦骨嶙峋，那些曲线更为明显的女性，更易获得男性的好评和青睐。被普遍接受的是女性的腰臀比在 0.7，腰胸比在 0.75 左右，对男性最有吸引力。

而男性的腰臀比在 0.9，肩臀比在 1.2 对女性更有吸引力。但男性体型对女性的吸引力不像女性体型那么直接，很多时候男性外表的吸引力还与他个人的能力、社会资源等相关。也就是说，如果一个男性只有具有一定的社会体验积累时，他体型的吸引力才会产生突出的效果。

此外，一个人身上散发的体香、外形、服饰、举止、风度等个人外在因素，在人际情感中的作用也是很大的。尤其是在交往的初期，好的外貌容易给人一种良好的第一印象，大部分的人往往都会以貌取人。外貌美能产生光环效应，即人们倾向于认为外貌美的人也具有其他的优秀品质，虽然实际上并不一定如此。

人际吸引是从第一印象（相貌、学识、言行等）开始，随着交往的深化和了解，一个人的

美进一步被发现，其对对方的吸引力就会越来越大。恋爱本身就是一个吸引力反应，人的仪表、性格和才智三个方面的吸引力决定了一个人被人吸引和喜爱的程度。而且仪表吸引、性格吸引和才智吸引三者之间是互补关系，一方面的缺憾可能会影响人们对其他两方面的客观评判。比如一个外表光鲜亮丽的人，却自私自利、爱贪小便宜，那这个人的吸引力就不会很高。三者当中，性格的吸引和才智的吸引更能让亲密关系持久。

5. 才能与人格品质

一个人的才能一定会增加其个体的吸引力吗？这得看被吸引的人与他(她)是什么关系。在亲密关系中，如果因为一个人有才而对你产生了吸引力，那是因为这个人的才能没有对你构成社会比较压力。也就是对方的才能不会让你感受到自己的无能和失败，那么对方的才能才会提升对你的吸引力。所以在人际关系中，有才华者最忌讳的就是居功自傲和自负，一个自负的人会让自己的才华在别人眼中大打折扣。一个有才而又谦虚大度的人，是最能俘获人心的，因为与这样的人同路，不仅没有压力，还能收获成长。在亲密关系中，有才能的人偶尔犯一些无足轻重的“小错误”，反而会增加他们的吸引力。那些在无足轻重的生活细节中犯傻的学者或大咖们，往往拥有更多的仰慕者，也会有更好的亲密关系。

另外，人格品质是影响吸引力的最稳定因素，也是个体吸引力最重要的因素之一。美国学者安德森(N. Anderson，1968)研究的影响人际关系的人格品质表明，受喜爱程度最高的六个人格品质分别是真诚、诚实、理解、忠诚、真实和可信，它们或多或少、直接或间接同真诚有关。排在系列最后受喜爱水平最低的几个品质如说谎、假装、不老实等也都与真诚有关。安德森认为，真诚受人欢迎，不真诚则令人厌恶。

要维系人与人之间的长久吸引，重点是要培养内在美，即要注重提升自己的人格魅力。人格是指一个人以社会环境相互作用表现出的一种独特的思想、行为、情绪反应特点，是一个人先天遗传和后天成长的综合体现，也是一个人区别于另外一个人的最重要特征。人格可以从一个人的性格、气质、才智、人品、修养等方面体现出来，一个有人格魅力的人总是能给予与之相处的人安全感和确定性，这是他们人格成熟的表现。一个有良好外表的人而又人格健全成熟的人，自然能在人际交往中给人留下良好的第一印象和长期印象。

※附：影响人际吸引的主要人格品质(受欢迎程度按照顺序由前向后逐渐递减)

最积极品质：真诚、诚实、理解、忠诚、真实、可信、智慧、可信赖、有思想、体贴、热情、善良、友好、快乐、不自私、幽默、负责、开朗、信任；

中间品质：固执、刻板、大胆、谨慎、易激动、文静、冲动、好斗、腼腆、易动情、羞怯、天真、不明朗、好动、空想、追求物欲、反叛、孤独、依赖别人；

消极品质：古怪、不友好、敌意、饶舌、自私、粗鲁、自负、贪婪、不真诚、不善良、不可信、恶毒、虚假、令人讨厌、不老实、冷酷、邪恶、假装、说谎。

[J. C. Freedman 等(1985). “Social Psychology”，p. 212]



三、爱情的致命吸引力

Clore & Byrne 曾提出了一个人与人之间产生吸引力的假设，这个假设就是一方的出现对另一方具有奖赏意义。这种奖赏分为两种类型：

一种是当我们与对方交往就直接产生奖赏，也就是与对方交往本身就让我们感受到愉悦。这有可能是对方与我们期待或理想中的人一致，他们与我们交往让我们如沐春风般愉悦。或者是对方给予了我们大量的赞许或关注，这种被接纳和被欣赏的感觉让我们的价值得到提升，与他们相处也就能感受更多的快乐。抑或是与对方交往能够在物质或社会地位上给我们带来更多好处，哪怕有时候这种“借光”心理源于我们内心的虚弱，而不是真正变得强大了。不管怎样，这种直接的奖励越多，对方对我们的吸引力就会越强。

另一种是仅与对方有间接的利益关系，这是吸引力产生的一种不易察觉的因素。这类奖赏是间接而微弱的，他们可能与人格特质、价值观和外表有关，有时候没有专业人士为你指点我们甚至不易察觉。比如，人们可能会对与自己长相有相似性的人心存好感，或者是与这个人交往会对我们的后代质量有益，尽管这些意识有可能是潜意识的，但这些吸引力确实存在。这也就是那些善良、富有同情心而又极具社会生存能力的人总能赢得异性青睐的原因。

前面已经提到临近、熟识、长相、相似性等都是吸引力产生的因素，但就吸引力而言，爱情的产生同于友谊又高于友谊。特别是对于一见钟情式的浪漫型爱情来说，“致命吸引力”才是让两人最终坠入情网的主要原因。这种造成情人间强烈吸引的原因之一，是每个人都有的“The Quest To Be Whole”，即“完整之我追寻”的心理情结。

按照心理学大师杨格的理论，每个人都具有“显性”和“隐性”双重人格，其中“隐形人格”又称“影子人格”。所谓显性人格就是我们日常生活中表现出来的人格特质，而隐性人格则是在我们成长过程中不被允许成长的人格部分。两者之间是相反的，也是互补的。比如：“分析型”者的影子人格是“感觉型”，“分析型”者着重逻辑思考与客观评断，当他在强调与表现“理性”时，便不知不觉地把自己细腻多情“感性”部分的人格，压抑到潜意识深处，变成隐性的“影子人格”。

当一个人遇见一位“显性人格”是自己“影子人格”的异性时，内心常有如沐春风或欢喜雀跃的感觉，因为对方所呈现出来的人格特质，正是自己所缺乏或被压抑在自己潜意识里未得到成长的那部分人格特质。比如，一个小时候感情丰富，容易共情的男孩，在父母和其他教育者的训练下，变成了一个非常理智的理性型男人，他很有可能与一个多愁善感的感性型的女性坠入情网。因为女生丰盈流畅的情意，最能挑动他长久压抑心底的那部分感性人格，而他理性的决断力，也契合了她压抑的理性特质。

互为影子人格的两个人坠入爱河时，他们生命被注入了巨大生命力，这种生命力充满能量而且活泼新鲜，觉得自己好似脱胎换骨一般，受桎梏的心灵顿时得以自由释放，这种感觉让他们彼此深深吸引。即使周围的人看不出他们真的有那么般配，甚至连他们自己也讲不出彼此是因为什么相互吸引，但是他们就是觉得对方身上有让他们无法说清的吸

引力。这是因为他们被压抑的影子人格通过对方得以重见天日，彼此各得一线生命契机，曾经尘封枯萎的“影子人格”借对方与自己“显性人格”整合，发展出一个较完全、较成熟的人格，这种过程就是对“完整之我”的追寻。

所以我们说爱情的浪漫还在于牵红线的月下老人很有幽默感，他总是让“急惊风”遇到“慢郎中”，让一个“急性子”爱上一个“慢性子”，让“分析型”与“感性型”做一家人。而他的幽默感还在于，这些有幸与自己“影子人格”者相恋的人，往往最有机会体会到一见钟情的浪漫和双双深陷情网的迷恋感。这种爱的感觉让他们有机会体验爱的巅峰状态，但这些恋人在体验爱的“巅峰”状态后，还得体验生活的“疯癫”状态。那就是激情消退之后，他们会发现彼此从未有过的陌生，冲突开始出现，他们往往会惊异于当初为什么会爱上眼前这样一个人，怀疑当初是对方隐藏了自己不好的一面。

其实这正是“月下老人”的智慧，因为促使两人结合的爱情并不是给予人享受的，而是教人成长的，成长的过程必然是艰辛甚至痛苦的。初入爱河的恋人只有在品尝了恋爱之初的幸福与甜蜜，才能心甘情愿闭上眼睛忍受长期共处中磨合的痛苦。其实无论爱情还是婚姻，都是人不断获得人格成长与完善的最佳修炼场。好的爱情，相爱的两个人是彼此滋养、共同成长的。所以坠入情网是让我们享受一段如沐春风的极致爱恋之后，又让我们看到了自己人格成长中缺失或不完善的部分，并在今后的长期相处中以伴侣为“镜”[①]，不断调试自己，促进自己人格的成长和完善。

人要发展出一个“完整之我”是个非常艰巨的过程，需要巨大的耐心和韧性，还要有一颗谦虚、善于学习的心。那些一见钟情、为爱痴狂的男女，既有机会品尝到爱情天堂的甜蜜滋味，也要学会在激情渐渐平复之后，心甘情愿地进入“磨合期”。唯有通过自我反省和成长，让自己的人格更加成熟和完整，方能享受爱的恒久芬芳。

扩展阅读　　大学生爱情故事——初恋

我曾暗恋本班一个男生，但是后来知道他已经有女朋友了。当时很伤心，忍不住把这件事告诉了我的同桌（男同学）。他当时的第一反应是递给我一张手帕纸，我当时不明白他的意思，然后他告诉我：“想哭就哭吧！”我苦笑了一下没哭，他后来以各种方式让我明白了一个道理：当你认为你伤心的时候，身边还是会有很多值得高兴的事情，不要因为一件事破坏了所有的事情。

那件事之后心里总有种感觉：他像一个大哥哥一样。由于平时对我的照顾和学习上的帮助，我对他的感觉越来越好。后来，因为一次偶然，他在本子上写道：我像你的什么？A 哥、B 同学、C 男朋友。我选了 C，之后我们就在一起了。

① 笔者注：无论是被我们吸引到的人还是吸引我们的人，都是我们的一面“镜子”。也就是说，不管伴侣身上是有让我们迷恋的东西还是让我们挑剔的缺点，这些东西大部分都是我们自己的，是我们把这些东西投射给伴侣。详见：陈昌霞. 在婚姻中遇见自己[M]. 北京：清华大学出版社，2016. 8：161-169.



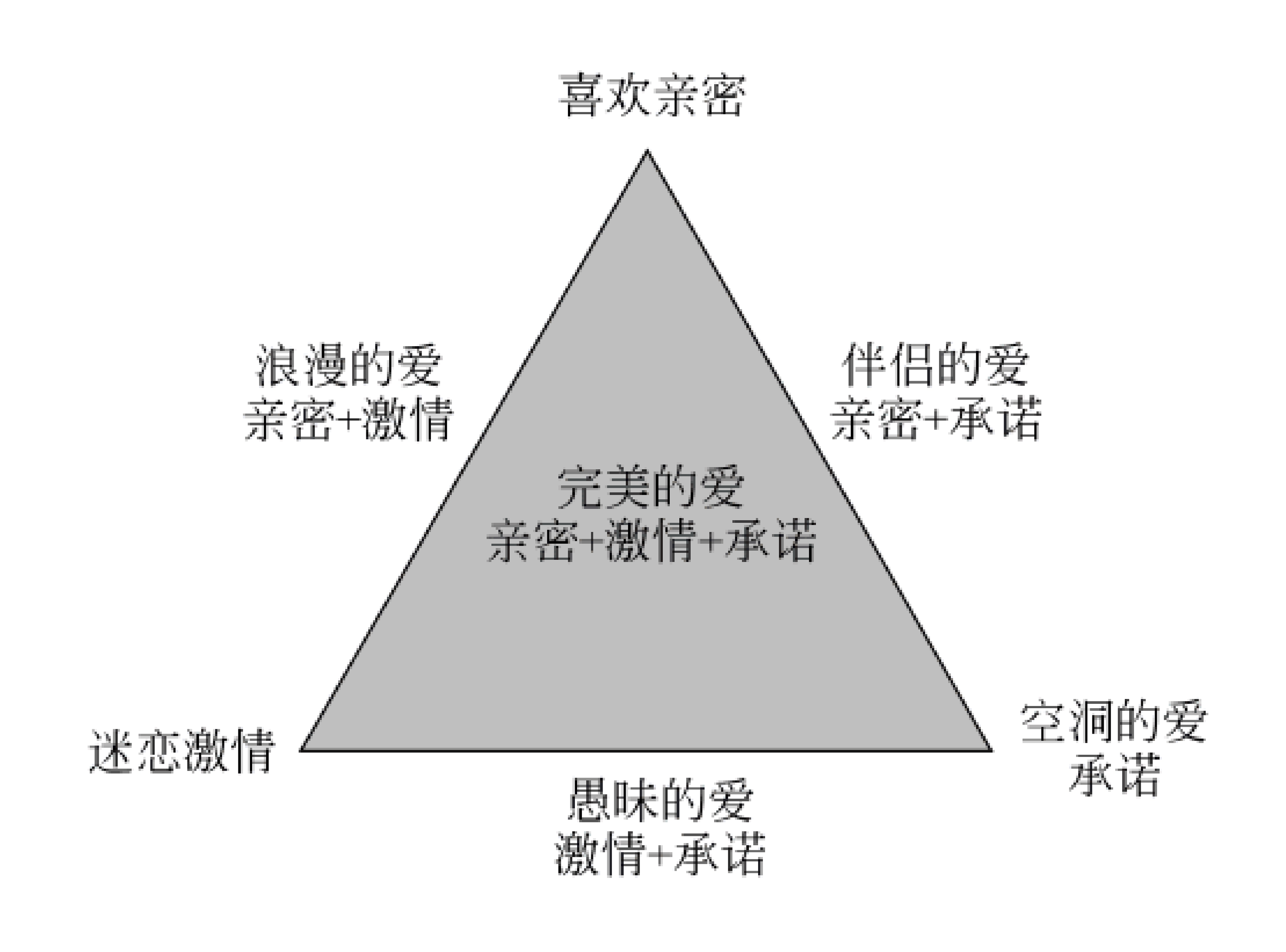
在一起之后，我觉得我的生活一下子充裕了很多。他比较成熟，教会我很多事情，包括学习和生活中的很多事情。有时候我和同学闹别扭了，或是学习上遇到困难，他都可以帮我一一解决。这种经历对我之后的人际交往产生了很大影响，我觉得同学间有困难只要我可以帮到的，我肯定会尽我所能去帮助。现在想想，爱的确能让人成长，而且能遇到一个比自己更成熟的人，更是幸运的。

第三节　爱情的主要理论

人们常常将爱情分为两种：伴侣式的爱和罗曼蒂克式的爱。伴侣式的爱体现为相爱的两个人相互关照，并在共同度过的时光中产生感情。而罗曼蒂克的爱存在于文化概念、生理唤醒和与文化相适应的爱的对象里，充满浪漫、富于激情。在中国传统文化中，由于重婚姻轻爱情，对爱情的研究主要表现在一些诗词歌赋或小说等文体中。近代，由于西方爱情研究理论的流入，有关中国本土化爱情研究开始出现，但尚未形成系统理论，故本书为大家介绍的是几个目前公认度比较高的西方爱情理论。

一、爱情三角形理论

爱情三角形理论由美国心理学家罗伯特·J.斯腾伯格提出，该理论认为爱情由激情、亲密和承诺三个基本元素组成。亲密主要来自恋爱关系中的情感投入；激情是爱情中的性欲成分，是情绪上的着迷；承诺指维持关系的决定期许或担保，是个人内心或口头对爱的预期，是爱情中最理性的成分。亲密是“温暖”的，激情是“热烈”的，而承诺是“冷静”的。这三个因素在众多的其他爱情理论中出现过，而且似乎与人们的爱情内隐理论是高度一致的。这三个元素可以看作是一个三角形的三个顶点，但这个三角形也只是个比喻，并不是绝对意义上的几何图形。



亲密

亲密是指在爱情关系中能够引起温暖体验的亲近、连属、结合等体验的感觉，是两人相处时有亲近的感觉。斯滕伯格结合鲁宾特拉伯都等学者的研究，把亲密因素分成十个要素：渴望自己能促进被爱方的幸福感；与爱人共享喜悦；对爱人高度关注；在需要得到帮助时能指望爱人；与爱人互相理解；与爱人分享自我与所有；从爱人那里得到情感的支持；为爱人提供情感支持；与爱人亲密交流。

激情

激情是引发浪漫之爱、身体吸引、性完美以及爱情关系中相关现象的驱动力。激情因素包括那些在爱情关系中能引起激情体验的动机以及其他形式的唤醒源。激情是一种“强烈地渴望跟对方结合的状态”，也就是见了对方就有怦然心动的感觉，和对方相处时则有一种兴奋的体验。个人外表和内在的魅力是影响激情的重要因素。在恋爱关系中，性需要在激情体验中占据支配地位，而自尊、关怀、支配、顺从和自我价值实现的需要，也有可能有助于激情体验的获得。

激情的发展大致经历三个阶段：

第一阶段由于意识控制减弱，身体的变化和表情动作越来越失去控制，细微的动作由于高度紧张而发生紊乱，人的行为服从于所体验着的情感。

第二阶段人失去意志的监督，发生不可控制的动作和失去理智的行为，这些动作在事后回想起来可能会感到羞耻和后悔。

第三阶段在激情爆发之后，会出现平静和某种疲劳的现象，严重时会出现精力衰竭，对一切事物都抱着不关心的态度，有时还会精神萎靡，即所谓激情休克。

激情可能是积极的，也可能是消极的。积极的激情能激励人们克服艰险，攻克难关；消极的激情常常对正常活动具有抑制的作用或引起冲动行为。具有正确的思想认识、高尚的道德品质和坚强意志的人能控制自己消极的激情。

承诺

承诺分为短期承诺和长期承诺两种，短期承诺是一个人决定爱另一个人，而长期承诺是指一个人决定维持爱情的承诺，包括对爱情的忠诚和责任心。一份值得期待的爱情既有短期承诺又有长期承诺，但是一份恋情中不一定同时具备这两种承诺，有的人决定爱一个人，但是不一定愿意承担责任。有的人一生都处于和某人的关系中，却从不承认爱着这个人。

爱情的三个因素相互影响，比如更高程度的亲密会导致更高程度的激情或承诺。同理，也会导致更高程度的亲密或者激情，只是相对可能性要小一些。总之，三个因素既相互独立又相互影响。但是在不同的关系或者一段关系的不同时间内，它们的重要程度是不一样的。

而每一个人都有自己的爱情三角理论，每个人的爱情三角理论中，亲密激情和承诺的比例又各不一样。作为恋爱的主题，只有明白自己的爱情三角论中各个因素所占的比例，



并努力找到那个爱情三角理论与自己非常相似的人，才有可能获得更加甜蜜的爱情。

该理论下爱情的类型：

斯滕伯格根据激情、亲密和承诺三个因素成分构成了无爱、喜欢、迷恋、空洞之爱、浪漫之爱、伴侣之爱、愚蠢之爱、完美之爱八种爱情类型。

“无爱”，是指爱情的三个因素都缺失；“喜欢”，是个体只体验到亲密，而缺乏激情和承诺的因素，两人在一起感觉身心放松很舒服，但是缺少激情，也不一定有厮守终生的愿望；这种感情没有激情和承诺，更像是友谊。“迷恋”，只体验到激情，能感受到对方强烈的吸引力，但缺失亲密和承诺，初恋和闪婚多为该种类型，是一种受到本能牵引和导向的青涩或冲动的爱情。“空洞之爱”是指一个承诺爱别人，但缺乏亲密和激情，比如那种纯粹以结婚为目的的恋情，其实更可能只是物质或利益的代名词。这种看似圆满的婚姻外表下，往往孕育着悲剧的种子。“愚昧之爱”是激情和承诺的组合，更多是生理上的冲动，缺少亲密难以让承诺持久。“浪漫之爱”是亲密与激情元素的组合，这种没有承诺的爱情，崇尚过程，不在乎结果。“伴侣之爱”有亲密关系和承诺，缺乏激情，不是真正意义上的爱情。这样的婚姻在中国文化下是被称赞的，但是夫妻之间更多地体现为只有权利和相互尽义务，缺乏爱的感觉，婚姻幸福度较低，也容易出现问题。第八种是“完美之爱”，或者说完整的爱情，它同时具备了激情、承诺和亲密三要素，属于这一类型的相爱者，才能真正感受到爱情的甜蜜与厚重。

第一种类型“无爱”根本与爱情无关，另外六类也只是类爱情或非爱情，在本质上并不是爱情，只有第八种才是真正的爱情。由于现实生活中类爱情和非爱情的情形实在太多，以至于人们把具备三要素的爱情基本当作是一种超现实的理想状态。斯滕伯格之所以把具备三个基本要素的爱情称为完美式爱情，是因为建立一段稳定、持续的爱情需要恋爱双方毕生都要花精力去培育和呵护的。虽然如此，并不是所有的人都要等具备了这三个要素以后才开始谈恋爱，在这三个要素里面，亲密和承诺的实现需要一段时间才能转化为现实，不是一蹴而就的事情。

简单的一句“我爱你”，包含了许多种不同的情感体验。但是爱情的复杂性还体现在这三个组成成分随着时间的推移发生变化，所以同一对爱情伴侣在不同的时间会体验到各种不同类型的爱情。比如曾经充满激情的爱侣，可能渐渐变得更加亲密，但是激情却淡了许多。曾经亲密无间的夫妻，可能两颗心渐行渐远，都把自己躲藏在忙碌的工作或社交中。特别是“激情”容易发生变化，也是最不容易控制的成分。很多爱侣都会经历对伴侣的欲望急剧飙升，随后又迅速消退的现象，就是他们用心去维持，也很难有意识地控制这些变化。

目前，在爱情心理学界，关于爱情三角论是否正确有一定的争议。Diamond 在 2004 年，Aron et al. 在 2005 年分别指出，调控性欲望的脑区与支配依恋感情和忠诚的脑区截然不同。心理学家 Helen Fisher（2006 年）认为存在三种既相互联系又截然不同的生物系统控制着爱情的组成成分，它们是：性欲、吸引力、依恋。性欲让人们有了交媾的机会，从而使人类成功的得以繁衍。吸引力促使人们去追求自己所偏爱的特定恋人，它由特定的脑

区控制奖赏情感的神经递质多巴胺和5-羟色胺进行调控。当与自己心仪的特定对象坠入爱河后，人的多巴胺水平就会上升，从而感受到幸福与欣喜的快乐，而5-羟色胺的下降则会让人们总有足够的能量去追求心上人。而依恋并不是爱情一开始就立刻有的，它是长期的伴侣关系中带来的舒适、安全、放松的情感。这种情感使得夫妻乐意厮守，这有利于保护他们年幼的子女，把孩子抚养成人。尽管有的情侣会比别人能更快进入依恋状态，但形成真正意义上的依恋也是需要一定时间的，这与心理安全感不足的人依赖伴侣的那种焦虑性纠缠是不一样的[①]。

其实爱情三角形理论中所界定的爱情也并非那么泾渭分明，人们对爱的体验是复杂的，不同类型的爱情可能以更复杂、更令人困惑的方式或交错重叠的方式体现出来。但是不管怎么说，爱情三角理论为研究不同类型的爱情提供了一个非常有用的理论框架。

二、爱情故事理论

爱情故事理论和爱情三角形理论同属斯滕伯格的爱情二重理论范畴，爱情故事理论试图解释各种各样的爱情是如何发展的。

几乎我们所有人都会接触到大量的、各种各样的故事，这些故事诠释了对爱情的不同理解。其中一些故事是很显然的爱情故事，而另一些故事可能在更大的故事背景中隐含爱情故事。不管哪一类故事，都会给人们提供各种机会了解爱情的不同侧面。人们可以通过电视、电影或者小说里面的爱情故事，去观察恋爱中的人。并通过不断接触这样的故事，渐渐形成自己的爱情故事，也就是人们认为爱情应该的样子。斯滕伯格提出并检验了爱情故事理论，他认为个人品质与环境的互动导致了爱情故事的发展，然后我们尽可能在生命中演绎这种故事。每个人大量潜在的伴侣，都或多或少地附和这些故事。而相对于与我们的爱情故事不太相符的人，我们更可能选择那些与我们的爱情故事相符合的人，并在关系中获得成功。尽管人们创造故事，但是这些故事蕴含着人们在生活实践中的体验，包括我们小时候听到和看到的故事和父母辈互动模式中隐藏的爱情信息。

斯滕伯格用26种故事类型呈现出广泛的爱情观念，其中一些概念深入人心。

※附：爱情故事的类别

成瘾型：焦虑型依恋，执着的行为表现；一想到失去伴侣，就会感到焦虑。

艺术型：因伴侣富于吸引力的外表而坠入爱河，看起来总是状态良好，是很重要的。

商业关系型：爱情关系如同商业提案；金钱是动力，处于亲密关系中的伴侣如同商业伙伴。

---

① 笔者注：焦虑性纠缠的伴侣，往往表现为相处的时候很痛苦，总是彼此埋怨，处于分离状态的时候又很焦虑。他们呈现给大家的状态，往往让人以为是爱之深恨之切，他们之间的情感纠缠很深，无法和平相处也无法分开，都因为他们没有勇气面对分开后总有很多未知的压力，无论是面对相守还是分离。这样的伴侣更多表现为相互消耗，而不是彼此滋养或成全。



收藏型：伴侣被看作是符合其收藏“图式”的；伴侣终究只被看作是收藏品。

食谱型：以特定方式（秘方）行动，爱情关系更容易解决；离开秘方，失败的可能性就会增加。

幻想型：总是期待着被一个穿着金色铠甲的骑士所救，过着幸福的生活。

游戏型：爱情是一种游戏或运动。

园艺型：爱情关系要持久不断的浇灌与抚育。

政府型：独裁，支配或者控制另一方；民主，双方平等享有权利。

历史型：爱情的关系事件形成持久的记录，保存大量精神或物质方面的记录。

恐怖型：你恐吓伴侣或伴侣恐吓你时，亲密关系变得有趣。

幽默型：爱情是奇怪而又有趣的。

房子和家型：爱情关系的核心在于家，通过对家的发展和维持而表现。

神秘型：爱情是神秘的，你不应该让对方对自己过多了解。

警察型：你需要密切注视伴侣不越雷池半步；或者处于伴侣的监督下，从而注意自己的所作所为。

色情型：爱情是肮脏的，爱就要降低身份或被降低身份。

复原型：存活者的心理状态；经过以往的创伤再回头看，一个人实际上能接受所有的事情。

宗教信仰型：把爱情看作是宗教信仰，或者由宗教信仰驱使的一套感觉和行为。

牺牲型：爱就是奉献自己，或对方把自己奉献给你。

科学型：能被理解、分析和解剖，就像其他自然现象一样。

科幻小说型：感到伴侣就像外星人一样，不但不可思议而且很奇怪。

裁缝型：你让它是什么，爱情就是什么。

戏剧型：爱情是剧本，拥有无限创意的布景、表演和台词。

旅行型：爱情是一场旅行。

战争型：伴侣之间处于破坏性的、持续的战斗状态。

学生与老师型：爱情是一种师徒关系。

每一种故事类型的受欢迎程度不一样，最受欢迎的爱情故事分别是旅行、园艺、民主政府和历史；最不受欢迎的故事依次是恐怖、收藏家、独裁政府和游戏。故事的喜好上存在性别差异，男性更喜欢艺术、色情、牺牲和科幻小说，而女性更喜欢旅行的故事。爱情故事观点以及爱情其他观点实质上存在着重叠，比如幻想型爱情故事听起来与浪漫之爱的典型概念很相似。一个特殊的爱情故事就是对一种爱情关系的描述，是每个人爱情自动思维的反应，我们甚至可能没有意识到自己持有这样的观点，也有可能意识到这些观点与我们持有特殊的爱情故事如出一辙。

相似理论认为，有较多相似性的伴侣，彼此会更加相互吸引，并且在亲密关系中有较好的满意基础，也就是说，伴侣双方的故事越相似，亲密关系中的满意度越高。爱情故事

中，有两个互补的角色，我们寻找那些能共享自己故事的人，或至少与自己故事大致相符的人，而不会找到正如自己的人。

※附：中国大学生爱情心理故事类型研究

李建伟、陈晓明等对中国大学生爱情心理的故事类型学进行了研究初探。他们通过自制问卷调查了 2097 名大学生，探索出中国大学生的 36 种爱情故事类型。其中属于中国人独有的爱情故事类型及其内涵为：

投资：爱情是一种投资。

承诺：一方需要另一方给予安全感；安全感是一种最好的承诺。

成长：爱情像幼小的事物一样，需要逐步长大、成熟。

间谍：需要在暗处密切注意伴侣不越雷池；或处于伴侣的隐形监督下，从而注意自己的言行。

围城：爱情是一个悖论、一个矛盾；外面的人想进去，里面的人想出来。

探险：冒险、征途与旅行是爱情的应有之义。

崇强怜弱：对权威（上级、父母、老师）和非权威（下属、灰姑娘）的偏爱心理。

创作：爱情的主要内涵是创业、雕刻和裁剪；其中琴瑟和谐、珠联璧合是最佳的“创作”。

填缺：前生是一个整体，今生分成两半儿，需要寻找另一半以“填缺”。

崇拜：对另一方的崇拜，相对存在对平民、平凡人的偏爱。

契合：爱情就像鞋子，适合自己的才是最好的。

骗局：伴侣之间充满欺骗，爱情由谎言和不能实现的誓言构成。

李建伟等人把 36 种爱情故事类型进一步分为爱情的向心力、离心力和混合力三个基本大类。其中园艺、创造、承诺等构成爱情的向心力；围城、间谍、游戏等构成爱情的离心力；战争、投资和骗局等不能单独归属于以上两类，所以称为混合力。并认为向心力是对爱情的维持、巩固和保养；离心力是对爱情的破坏、伤害和毁灭；混合力强调“度”的把握，是爱情的变化力。

当然，爱情故事类型与一个民族的文化密不可分，而且爱情故事类型并不会单纯地与爱情的满意度和幸福度相关。他们研究还发现，在个体倾向于寻找与自己相似还是互补型伴侣方面，中国被试的爱情匹配原则与西方被试非常相似。也就是人们倾向于寻找与自己共享故事的人，或与自己的故事大致相似的人。

三、其他常见爱情理论概述

（一）爱情态度理论

爱情态度理论由罗宾提出，他认为，爱情是对某一特定的他人所持有的一种态度。这种理论将爱情归为社会心理学的人际吸引，并能使用一般测量方法研究爱情。他假设爱



情是可以被测量的独立概念，可视为一个人对特定他人的多面性态度，他从文艺著作、普通常识及人际吸引的文献资料中，寻找拟定叙述感情的题目，经过项目分析、信度、效度考验而建立爱情量表(love scale)和喜欢量表(liking scale)，他发现爱情与喜欢有质的差别，而其爱情量表中包含三种成分：一是亲和和依赖需求；二是帮助对方的倾向；三是排他性与独占性。

（二）约翰李的爱情彩虹图

加拿大社会学家约翰·李(John. Alan. Lee)将男女之间的爱情分成六种形态：情欲之爱、游戏之爱、友谊之爱、依附之爱、现实之爱和利他之爱。情欲之爱建立在理想化的外在美，是罗曼蒂克、激情的爱情。游戏之爱视爱情为一场让异性青睐的游戏，并不会将真实的情感投入，常更换对象，且重视的是过程而非结果；不承担爱的责任，寻求刺激与新鲜感。友谊之爱是指如青梅竹马般的感情，是一种细水长流型、稳定的爱。这种爱情以友谊为基础，在长久了解的基础上滋长着，能够协调一致解决分歧，是宁静、融洽、温馨和共同成长的爱情。依附之爱者对于情感的需求非常大；依附、占有、妒忌、猜疑、狂热、在恋爱中情绪不稳定。现实之爱者则是会考虑对方的现实条件，让自己的酬赏增加且减少付出成本的爱情。这类爱情理性高于情感，受市场调节的现实主义态度。利他之爱带着一种牺牲、奉献的态度，追求爱情且不求对方回报。

（三）爱情依恋理论

爱情依恋理论将爱情与童年依恋联系研究。婴儿时期与人建立的依恋关系，会使个体形成一个持久且稳定的人格特质，这项特质在个体与异性建立亲密关系时自然流露出来。Hazan 和 Shaver 将成人的爱情关系视为一种依恋的过程，分三种类型：

安全依恋：与伴侣的关系良好、稳定，能彼此信任、互相支持。绝大多数人的爱情属于安全依恋。

逃避依恋：害怕且逃避与伴侣的亲密。

焦虑/矛盾依恋：时常具有情绪不稳、极端反应的现象，善于忌妒且希望跟伴侣的关系是互惠的。

在 Hazan 和 Shaver 的研究中发现，三种不同的爱情依恋风格在成人中所占比例分别为：安全依附的约占 56%，逃避依附的约占 25%，而焦虑/矛盾依附的约占 19%，与婴儿依附类型的调查比例相当接近。

Bartholomew 和 Horowitz 以上述爱情依附风格理论的概念为基础，发展出四种类型的爱情依附风格理论，他们以正向或负向的自我意象和正向或负向的他人意象两个不同的向度来分析，得到四种类型的爱情依附风格：

安全依恋：由正向自我意象和正向的他人意象所造成。

焦虑依恋：由负向自我意象和正向的他人意象所造成。

排除依恋：由正向自我意象和负向的他人意象所造成。

逃避依附：由负向自我意象和负向的他人意象所造成。

（四）爱情阶段理论

Murstein 提出的 SVR 理论认为亲密关系的发展，依双方接触的次数多寡分为刺激、价值和角色三阶段。

通常双方第一次的接触即属于刺激阶段。在这个阶段中，双方彼此间互相吸引，主要建立在外在条件上，如被对方的外貌或身材所吸引。双方大约第二次至第七次的接触，便属于价值阶段。在这个阶段中，彼此情感上的依附，主要是建立在彼此价值观和信念上的相似。通常双方大约第八次以后的接触，便开始属于角色阶段。在这个阶段中，彼此对对方的承诺，主要建立在个体是否能成功地扮演好在此关系中对方对自己所要求的角色。

（五）投资模式理论

Rusbult 的投资模式以社会交换论的观点来看亲密关系的发展，认为亲密关系中的双方，在此关系中互相有所得失，并以一种理性且公平的评估方式，衡量自己在此关系中的付出与收获，再以此评估为基准，决定其对关系的应对方式。在这类理论中，Rusbult 的投资模式是其中较重要的一种。

Rusbult 认为男女亲密关系中的承诺，是由满意度、替代性及投资量等因素所共同决定。根据投资模式的预测，当亲密关系中的个体，对关系有较高的满意度、知觉到较差的替代性品质，以及投资了较多或较重要的资源时，便会对此亲密关系做出较强的承诺，也就是较不易离开此关系。简单来看，可用一个方程式加以说明：满意度－替代性＋投资量＝承诺。

满意度：亲密关系中的个体，对于他在此关系中所得到的报酬及所付出的成本，会评估相互抵消后的实际结果。随着关系的长期发展，彼此的相互依赖性会逐渐提高，而开始将伴侣的结果和整个关系的结果也并入实际结果的计算，例如和伴侣一起分享成功或共同分担痛苦。此外，个体也会依据过去曾有的亲密关系及有关的经验（如与家人和朋友所讨论、比较的结果），形成一个自己对目前关系所应得结果的预期水准。最后个体将在关系中获得的实际结果与此预期水准相比较，以此产生对此亲密关系的满意感：当实际结果越好，预期水准越低则满意度越高。

替代性：替代性指的是对放弃此亲密关系的可能结果的好坏判断，可能结果包括发展另一段亲密关系、周旋于不同的约会对象间，或是选择保持没有任何亲密关系的单身状态等。个体考虑替代关系的因素既包括特定的喜欢对象，也包括不特定的对象，以及个体对自己能否离开此关系的能力的主观知觉与客观评估。此外，个体的内在倾向与价值观也会影响替代性的主观知觉。例如，当个体觉得有自信、有价值、有高自尊及有强烈的自主性需求时，通常会知觉自己有较佳的替代性品质，而较容易离开此亲密关系。

投资量：投资是指个体在亲密关系中，所投入或形成的资源。投资与报酬或成本最大的不同有两点：第一是投资通常不能独立地从关系中抽取出来，而报酬与成本可以；第



二是当关系结束时，投资无法回收，会随着关系的结束一并消失。因此，投资会增加结束关系的成本，使个体较不愿也不易放弃此关系。从另一个角度看，则是增强了个体对此关系的承诺。

个体投资在亲密关系中的资源可分为两类：一类是直接投入的资源，如时间的投入、情绪能量的释放、个人隐私与幻想的揭露及为对方所做的牺牲等；另一类是间接投入的资源，如双方彼此的朋友、两人共同的回忆及此关系中所特有的活动或拥有物等。此外，在长期亲密关系中所形成两人一体的认同感，长期相处下来所建立的默契与思想上的相似，以及彼此互补的一些记忆与信息等，也是会随着关系结束而立即失去的投资。个体所投入的资源层面越广、重要性越高、数量越多，则表示其投资量越大；当个体在此关系的投资量越大时，对此关系的承诺也越强。

承诺：此模式中所指的承诺，是指会使个体设法维持这份关系及感觉依附在此关系中的倾向。因此，承诺的定义包含两个部分：行为的意向与情感的依附。

当个体对一份亲密关系做出承诺后，他想维持依附关系的倾向会促使个体做出种种有助于维持此关系的行为：例如与他人作一些适应性的社会比较，并选择性地加以解释；对于对个体具有吸引力而易破坏现有关系的替代对象，尽量拒绝与其接触或相处的机会；采取有效的方式，处理有关忌妒与第三者介入的问题；自愿为此关系做一些付出与牺牲；当对方做了某些糟糕或不合己意的事时，采取顺应而非报复的方式解决。

扩展阅读　　大学生自述爱情故事

我所拥有的亲密关系是我在大一谈的一个女朋友。那是我第一次真正谈恋爱，当然现在还在继续这段恋情。让我刻骨铭心的一件事就是在大二国庆去成都玩（说个题外话：我女朋友是非常保守的，到现在也还是这样），那次我们计划是去三天。第一天晚上，她没有拒绝和我住一个房间。对于她那么保守还能这样，我觉得这是对我的信任。当时我心里的满足感，是无法用言语表达的。虽然现在还没有和她发生什么，但我能等到那一天。

第四节　大学生该如何为爱情“定位”

恋爱是一个让人心智获得成长的过程，但前提是你有颗善于成长的心。对于心智还不太成熟的大学生来说，爱情的甜蜜容易让他们晕眩，眼中只有彼此而忘了全世界，更不用说被称为“大学生”的使命。恋爱中的挫折也容易带给他们困惑、彷徨甚至痛苦，没有勇气和智慧去处理好这些情绪的大学生，可能产生鸵鸟心理，他们把自己藏在网络游戏、纵情纵欲或所谓“看破红尘”的自哀自怜中，不可避免地对学业发展、社交能力提升和个人成

长造成不好的影响。所以关于爱情在大学期间的定位，以及如何处理好爱情与学业、友谊、爱好之间的关系方面，是大学生要认真思考的重要课题。

一、谈恋爱是大学生的“必修课”吗？

关于大学生谈恋爱已经得到越来越多的认同，包括大学生本人、他们的父母们和大多数的高校教师。曾有学生告诉我，假期回去父母没有问学习成绩，最关心的是有没有谈恋爱。还有学生说因为自己大三了还没有谈过恋爱，父母很是着急，都忙着催她去相亲了。但是对于大多数情窦初开的青年大学生来说，“谈恋爱”对于他们仍然是一个陌生而又新奇的话题。笔者在《大学生性健康教育》教学中收集的大学生提问中，仍有不少学生提出“老师，你认为大学生该不该谈恋爱”“大学阶段是练爱还是恋爱”“谈恋爱是大学生的选修课还是必修课”等问题。

关于大学生谈恋爱的利与弊，大致可以分为两类截然相反的观点，持有利之说的观点主要有：

- 恋爱可以成为大学生学习的调节剂和成长的动力，能促进两人共同进步。
- 恋爱是一种人与人的密切相处，这种相处会暴露出彼此的缺点。这样可以让相恋的两人学会宽容和理解对方，并修正自己，这对两个人的成长很有利。
- 大学生恋爱符合年龄阶段正常感情需要，与异性交往有利于他们的身心健康和情感的丰富。
- 恋爱中，双方通过体验彼此情绪的变化，可以重新认识并完善自己。

持弊大于利观点的人认为：

- 如果大学生恋爱与学习处理不当，会造成学习的负担，影响大学生的主业。
- 由于大学生本身的不成熟，很多事情会率性而为，包括对待爱情；容易造成悲剧，影响今后的择偶。
- 学校的环境和社会的环境差异大，大学谈恋爱的情侣能接受住社会考验的少。
- 大学生自己还没有经济能力，不适合谈恋爱。
- 有可能因为失恋而出现某种心理障碍，影响大学生的身心健康。

从两种观点看，各有其道理。但是很显然支持者看到的是恋爱对大学生成长的激发作用，顺应人的身心成长与发展原理。而反对方把爱情看作了一个对大学生成长的干扰因素而不是促进成长的因素，还有就是把大学生恋爱与社会上过重的物质、利益气味挂钩。由此可见，爱情对于大学生来说是一把双刃剑，是用它创造还是毁灭，关键在于舞剑人的水平。

2005 年 3 月 25 日国家教育部发布的《普通高等学校学生管理规定》中，已经将“擅自结婚做退学处理”的旧规删除，由此可见“大学生是否可以谈恋爱”这个话题已是无须讨论了。高校在教书育人方面，更要关注的是“大学生该如何谈一场有积极意义的恋爱”“大学生如何提升爱的能力”“如何处理好爱情与学业、社交、兴趣爱好之间的关系”等话题。

从年龄阶段来讲，大学生这个群体主要集中在 19～22 岁，理当是人生中谈情说爱的



阶段。而且恋爱与大学生好好学习、成长并不冲突，正常情况下应该是相得益彰的。实际情况也是如此，大学生爱的能力提升与专业知识的积累同样重要。爱的能力是一个人最基本的能力，对一个人的事业发展、婚姻家庭建设、幸福感提升都有最为直接的影响。虽然爱的能力并不是只能在恋爱中得到提升，但是对于大多数人来说，恋爱是让他们认真思考这个问题的激发点。大学生并不是非得要在大学期间谈一场恋爱才完整，如果因此刻意去发展一段感情，倒是有些勉强。但笔者在工作中又接触了许多大龄单身男女，他们渴望爱情，但又恐惧爱情。他们中不少人埋怨大学期间因各种原因不敢去恋爱耽误了青春，或是埋怨家里或学校没有开展有关恋爱的教育，让自己在恋爱中总是盲人摸象，屡屡犯错后丢失了自信心，成为“爱无力”一族。这让笔者想到了恋爱“必修课 ”的真正含义——大学生在大学期间应该学一些有关爱情心理、性心理、社交技巧的知识，并能正确地认识自己和男女两性的相似与差异，而不是必须谈一场恋爱。

笔者曾经在一次朋友婚礼上认识了当时已年过 30 的新娘的父母，几天之后又在路边偶遇这两位老人，当时他们正坐在路边的石凳上斗嘴。几句闲聊之后他们主动谈到女儿的婚事时，新娘父亲痛心疾首地说：“我们这一生犯的最大的错误就是当年反对女儿读大学的时候谈恋爱，以至于错过恋爱的季节，把她耽误成这个样子。”我想这位父亲与其后悔阻止女儿在大学期间谈恋爱，不如后悔没有在合适的时间教给女儿正确的恋爱观。其实，教育即生活，生活即教育。谈恋爱是人生活的一部分，也是教育的一部分。大学生在大学期间谈不谈恋爱不是“必修课”与“选修课”的问题，因为当条件成熟的时候，爱情是自然而然地发生的。而像“如何好好谈恋爱、如何经营婚姻家庭等知识”，才是需要预先储备的。别等到在爱情与婚姻中遍体鳞伤才幡然悔悟，悔不该在该学习的阶段急于实践，在实践阶段才发现头脑空空。就这些方面来说，无论爱情还是婚姻，都是需要静下心来好好学习和领悟的人生“必修课”，对每一个人来说都是如此。

二、大学生该不该为了“恋爱”而“练爱”

近几年，各种电视相亲节目风靡全国，这股“相亲风”也刮进了大学校园，各地频现校园版的“非诚勿扰”“爱情连连看”。对此，有专家提醒：大学生莫为“练爱”而恋爱！在笔者教学中收集到的学生问题中，关于“大学阶段该不该为了恋爱去练爱?”的问题几乎年年都有学生提。可见大学生把“练爱”当恋爱已经是较为常见的现象了。那大学生为了恋爱而“练爱”，是对还是错？对在哪里？错又错在哪里？

北京师范大学于丹教授曾经在重庆一所高中的讲座上说道：我鼓励大学生谈恋爱，好好的谈恋爱。她的这个说法还引起了网上的热评，支持者甚多，但是反对批评者也不在少数。我没有机会在现场聆听于教授的精彩演讲，但是按照我的理解，我是支持该观点的。我所理解的“鼓励大学生谈恋爱，好好的谈恋爱”至少有两层意思：首先是从提高大学生身心发展与成长需要出发，鼓励大学生谈恋爱。恋爱的历程也是一个人心智不断成长和完善的过程，恋爱教会一个人懂得理解、宽容和接纳他人。即使恋爱失败了，也会让失恋者更好的认识自己，在经历了一段时间的痛苦和反思后获得成长，让脆弱的心灵得到

历练。其次，大学生要好好地谈恋爱，在恋爱中成长，不能游戏爱情，不能在爱情中迷失自己。“好好谈恋爱”就是要从建设自己的价值观，提升自己的身心灵健康水平出发，让大学生在恋爱中去修炼自己的情操和品格，提升自己的人格魅力。

一个大学生如果满脑子盘算的是如何去“制造”一场又一场的浪漫邂逅，而置学业于不顾，为了恋爱而“练爱”则是犯了爱情大忌。为了恋爱而“练爱”是当事人刻意追求情感体验，并不是真正用心去经营和体验恋爱的感觉。“练爱”之不妥之处在于它的出发点缺乏了爱情中最重要的一个要素“真诚以待”。那种为了“练爱”而去追逐爱情的人，总会不断转移自己的追逐目标，以“为今后真正的恋爱做准备”为借口而游戏别人的情感。这种行为践踏对方的真情实意，也白白浪费了自己和他人美好的大学时光，把本来应该用来追求知识真理和至上情感的时间给糟蹋了。

其实，一个愚弄爱情的人，终将被爱情所愚弄。当这样的大学生在“练爱”中晕头转向的时候，他们的精力也被耗费，学业被耽误，感情最后也会冷落的一片狼藉。到头来，可能落得一个胸无大志、不诚信的声誉，还有学业荒废、爱情荒唐、人生荒芜的悲剧。

当然，也有很多大学生是带着自己的理想与对人生的规划走入大学的，其中“轰轰烈烈地谈一场恋爱”也在他们大学生活的计划之内。他们知道学生的主业是学习，希望邂逅的是一场真挚的爱情，他们也知道在爱情之路上需要不断提高和学习，努力让自己成为一个值得别人好好去爱的人。

大学阶段是人一生中学习知识和生活技能的最佳时期，是为今后自己在社会中找到合适定位和实现自己的人生价值打基础的关键阶段。如果因为失去目标、胸无大志，因为空虚寂寞或时髦跟风去盲目恋爱，谈恋爱就只是为了找一个陪自己玩、陪自己说话的人，甚至把恋爱当作“真人版游戏”，那么结果可能是伤人伤己。有的人乐此不疲不断追求新的异性，对自己频繁更换恋人不以为荒唐反以为自豪；有的人则容易为情所困，一旦陷入感情旋涡就无法自拔，一旦失恋，连锁反应般的出现“失态”“失志”。这些人的爱情之树，不但不能长青，还可能结出有毒的果子，伤己伤人。

虽然恋爱是有苦有乐的，但真正的爱情是让人愉悦、有助于成长的。为了恋爱而“练爱”，盲目地跟风，会害人害己。在大学生活中，不要刻意“制造”爱情，但是当爱情之花自然开放的时候，用心好好谈一场恋爱也不失为一件有意义的事。

三、大学生如何处理好“爱情”与“学业”的关系？

曾经有学生和我讨论过为什么我们一定要去讨论“大学生如何处理‘爱情’与‘学业’的关系”这个话题？我想原因并不是二者对大学生来说是非此即彼或水火不容的，而是很多人认为二者对于大学生来说都很重要，但又担心大学生没有能力做到两全其美，偏废了学业。说到底，人们是在担心大学生的未来，因为我们都认为爱人错过了可以用一生的时光慢慢找，学业耽误了顶多只能延期两年，所以就从简单的时间限制来看，理所当然学业比爱情更重要。由此可见，爱情与学业之辩在于谁更有利于大学生的成长与成功。

可见，无论是中小学教育还是大学教育，成功才是更多人关心的问题。既然大家都关



心成功，我们就来讨论一下成功。关于成功，尤其是年轻人的成功，有三种说法让我记忆深刻。

一是我2010年在ANU访问留学期间，悉尼大学的一位曾教授对我们说的，“人生的成功不在于某一天你积累了多少财富、当了多大的官或是拥有多大权力，而在于今后你站在了社会的哪一个阶层、多大程度上实现了自己的理想、身后是哪些人在为了你的理想去支持你。”当时觉得这句话说得很有道理，便赶紧写在随身记事小本上。

二是2011年暑期我在西安交大高教中心参加中西部青年教育者培训时，谈到当时社会颇为流行的“减法生活”态度时，站在台上的教授有些激动地说了一段话：“什么是减法生活？减法生活是针对我们这些临近退休年龄比较大的人而言，如果我们这个年纪还逢事必争势必对他人是一种阻扰，对自己也是一种耗损。但不能人人把‘减法生活’当指挥棒，如正走在人生‘上坡路’途中的大学生们都不适合‘减法生活’，年轻人就应该在三四十岁的时候占领人生制高点，对于二十来岁的年轻人，你的人生才刚起步，你拿什么去减，难道要减成负数吗?”当时笔者也正值30岁出头的年龄，听到后半句挺有冲击感，想：自己人生的制高点在哪里，能达到多大的高度呢？到现在就想得更多了，这个人生的制高点是事业上的高度、社会价值上的高度，还是精神上的高度呢？这些“高点”没有绝对的年龄划分，但都不可置疑的是，离不开青年时候的努力与坚持，或者说一生的努力与坚持。

三是我在从事家庭教育研究的时候，看到过的一句话：“成功的家庭教育不是有一天你的孩子考上什么名牌大学，或是成为了有社会地位的人，而是有一天当我们都不在身边的时候，他们有让自己和他们身边的人幸福的能力。”这里把拥有幸福能力当作人一生最重要的成功，而这个幸福能力包含了太多的内容：爱的能力、存活的能力、活得好的能力、能实现自己理想与价值的能力……

这三个观点都有其深刻的含义，需要大学生自己去品味和深思。人生的不同阶段有不同的精彩，也有着不同的责任和使命。如果说人的一生也分春夏秋冬四季的话，那大学生所处的年龄段是人生的春末夏初，这时候他们的生命之花正待绽放，他们生机勃勃、充满生命力。这是快速成长的季节，是恋爱的季节，是积累行走于世资本的季节。

每一个大学生都有追求人生理想的信念和想努力实现自我价值的渴望，这一点是不用质疑的。没有哪个大学生辛苦奋斗十几年考入大学的目的，就是为了浑浑噩噩混日子，或是仅为了成就一段儿女痴恋。每个大学生都怀揣着自己的人生梦想，尽管他们的梦想还有些模糊。但他们明白大学仍然是学校，学业仍然是这一阶段的人生主题。绝大部分的大学生能处理好爱情与学业的关系，能通过恋爱获取努力学习的动力，也能在学业中坚定爱的信念。

当然，我们也要注意到当前我国大学生情感教育与性健康教育缺失的这一不争事实，这让社会转型时期童年普遍缺爱的大学生面对爱情更是茫然，根本无法驾驭好自己的感情。所以确实有那么一部分大学生，一旦坠入情网就不能自拔。笔者接触过的大学生情感咨询中，有因陷入情网整天如痴如醉、想入非非而耽误了学业的；有中午、晚上不休息，加班加点谈恋爱，致使上课时倦意甚浓，无精打采的；有因过早涉性或在外租房同居而出

经济或情感纠纷的;还有一厢情愿苦苦追求被拒后,连学业也不想继续的。这些大学生在恋爱的时候,不能很好驾驭自己的情绪,甚至被一些不理智的情绪牵制着,要么陶醉在风花雪月中,要么挣扎在爱的沼泽地里,忽视了学习和生活中的很多其他精彩。在情感面前,他们不知不觉被自己脆弱的身心情感要挟,变得儿女情长,英雄气短。

当成就一番事业的热情一天天冷却,爱情逐渐成为大学生生活的唯一追求,那一段人生的苦旅也就开始了。因为无论多么缠绵悱恻的爱情故事终将走向平淡,当激情褪去,当面对毕业、就业等客观现实问题的时候,这些大学生留给自己的不能只是一声叹息或追悔莫及的泪水。摆正爱情与学业的关系,是大学生难以控制而又必须正确处理的问题。正如别林斯基所言:如果我们的全部目的仅在于我们个人的幸福,而我们个人的幸福仅在于一个爱情,那么生活就变成一片遍地荒芜的枯冢和破碎心灵的真正阴暗荒原。

培根曾说过:“一切真正伟大的人物,没有一个是因为爱情而发狂的人,因为伟大的事业抑制住了这种软弱的感情。”大学生需要爱情,也需要事业的成功,二者应该相得益彰。真正的爱情能唤醒双方内心沉睡的力量和潜藏的能力,因为爱情可以激发人丰富的社会情怀、强化人的归属感,促进相恋的两个人追求事业与人生价值的实现。相恋的两个人应该有共同的人生目标,而且两人的状态应该是盯着共同的目标携手前行,而不是眼中只有对方忘了全世界。

正确的爱情观念与学业应该是相互促进的,优异的学业能使爱情双方脱离狭隘的范畴,上升到更高级的精神追求中去。面对爱情与学业,笔者建议大学生做好以下几点:

- 准确了解所学专业毕业、保研、考研等所要达到的基本要求,以备选择。
- 比较全面地了解本专业的就业特点、行业能力要求和自己需要提升的能力。
- 做好职业生涯规划,为自己未来在社会中的状态做个定位。注意规划中长期、中期和短期目标的确定,这三个目标都要确定,然后心里的眼睛盯着一生的总目标,行动立足当下的小目标,目的是实现一个又一个的短期和中期目标。确实可行性的实施计划,有利于目标的实现。
- 为恋爱做准备。即通过学习心理知识、爱情与性健康知识,了解爱情、了解自己、了解异性特点,明白自己的需求,明白自己的爱情定位和交友底线。
- 抓住机会谈一场纯粹的爱情。爱情来临的时候,毫无负担地谈一场与物质无关、与内心成长有关的恋爱。记住,爱不是依赖、不是控制,是给予、关心、尊重和责任。
- 确保按期顺利毕业。读大学以顺利毕业为基本要求,以做一个优秀的毕业生为奋斗目标,以爱情甜蜜为锦上添花之喜。无论人生还是爱情,你所吸引到的,都是能与你产生共鸣的。所以无论事业还是爱人,你的目标越是高大上,你越要让自己变得更加优秀。

成长支招: 如何培养恋爱自信心?

对于缺乏恋爱自信心的人来说,可以从以下几个方面着手,重新构建自己的信心:





第一，多给自己积极的心理暗示。我们应该明白每一件事都有正反两个方面，哪怕是一件我们认为倒霉的事情，它都能给我们一些收获，让我们避免再次栽入同一个坑。学会善待自己，你所认为的自己的“缺点或短处”并不一定真是那样，而对方身上吸引你的闪光点很有可能是你投射过去的。如果你认为对方的高度已经成为你拼命想要展示自己的压力，那你已经把对方神圣化了。

第二，那些善于讨异性欢心的人其实在爱情方面不一定有优势，因为他们可能容易得到也容易失去爱情。因为在爱情这方面，忠厚比献媚更能使爱长青。

第三，提升个人存在感，不要活在别人的评价中。恋爱者的自尊不是靠对方给予的，也不是靠对方的肯定来支撑的，只有一个人的内心足够支撑自己，才会有确定的自己，也才能有稳定的价值观。只有这样的人是真正的自己，不会活在别人的评价中。

第四，与你相爱的人不是你偶遇的，而是你吸引来的，所以请相信“适合自己的就是最好的”。想要遇到更优秀恋人的唯一方法就是不断提升自己，这不是给予你不断遇到的机会，而是你有了不断认识对方身上优点的机会。选择恋人不要有攀比心理，如果看见身边朋友有个漂亮的女朋友或帅气的男朋友，自己就想找一个更漂亮或更帅气的，这不是爱情，而是心灵饥饿。

第二章

与爱相遇

——送给跨入爱情之门的你

本章思考：

1. 爱情到底基于“缘分”“感觉”，还是“理性”？

2. 神经生物学家对爱情的研究发现了什么秘密？

3. 恋爱激情过后，真爱才开始浮现？

4. 男性大学生和女性大学生在爱情观上有什么区别，他们该如何获得成长？



拥有幸福甜蜜的爱情，是每一个青年人的美好愿望，对于已经跨入爱情之门的大学生来说，“学会爱”无疑是重要的一课。

临床实证研究也发现：有积极意义的爱情关系能增强人们的免疫系统，促进人们的身心健康发展。经历过爱情的人大都知道，爱上一个人并不难，难的是如何让爱情在岁月的流年中持续温暖，让两颗付出真诚的心灵得到持续的滋养与成长。

对于初涉爱河的大学生来说，恋爱是一门重要的课程，然而这门课程没有专门的老师指引，需要自学成才。对于既毫无经验，也没有相关知识储备的年轻人来说，在爱情的“战场”上难免会受伤。尽管爱的疼痛本身就能促进一个年轻人的成长，可是也能够毁掉一颗脆弱的心灵。聪明的人会把别人的痛用来滋养自己的成长，正如“青春痘长在哪里不影响美观”的答案当然是——“长在别人的脸上”。别人的痛之所以能帮助我们成长，关键在



于——“我们自己有一颗善于学习的心”。只有当我们了解了有关爱情的基本知识和发展规律后，才有可能在爱情中做到处变不惊，或是不至于惊得花容失色。在情场上能做到进可攻退可守，才不至于完全跟着感觉走，进而能在感性与理性中求得爱情与成长的平衡。

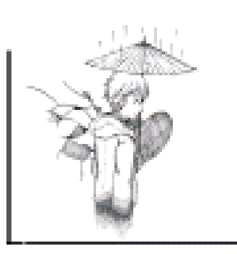
第一节　爱情的生物科学观

爱情作为人类共同的一种情感，是一种跨文化普遍存在的现象，近年来已经成为神经生物学、认知神经科学、心理学等多学科的研究焦点。通过对爱情及其相关行为的脑功能成像研究发现，爱情主要激活大脑的奖赏环路，比如腹侧被盖区和尾状核，抑制与社会判断、负性情绪有关的脑区活动，比如外侧前额叶皮层、后扣带皮层、杏仁核等。爱情并不是一种单一情绪，它类似于一种奖赏的激励动机，会降低人们对所爱对象的社会判断力。脑神经科学和心理学家们发现：那些浪漫或轰轰烈烈的爱情也是一种生物程序，我们体内的多种激素是导致我们对一个人日思夜想的主要原因，也是促成我们愿意与之长年相守，并共同负担养育孩子和承担其他社会责任的原因。也就是说在我们浪漫的爱情背后隐藏着的，并不是我们传说中的月下老人或那根所谓缘分的“红线”牵着两个人，我们的遗传信息里面就隐藏着我们会被某人(一类人)深深吸引的秘密。在较长的一段时间里迷恋对方，并愿意与之共度终生的信心，与我们体内的生物信息有关。而我们自己对这个人形象的刻画，更多与我们的成长经历和环境文化相关。

一、人的大脑对爱情做出的应答

功能核磁共振成像(functional magnetic resonance imaging，fMRI)是研究爱情脑机制的最常用技术，Bartels 等人使用 fMRI 研究了处于恋爱中人类被试的激活脑区发现：当看爱人照片时，被试脑岛中部、前扣带皮层，双侧尾状核和壳核激活，而右侧前额叶、双侧顶叶和颞中回、后扣带皮层、杏仁核激活受抑制。Fisher 研究组采用相似的实验范式研究了处于恋爱早期的志愿者，发现志愿者在观看爱人照片时，其脑部右腹侧被盖区和右尾状核被激活，与 Bartels 等人的研究一致。这些脑区富含多巴胺，这里通常被认为是奖赏系统的核心脑区，因此这些研究提供了初步的证据支持爱情与奖赏和动机有关。Ortigue 等人用 fMRI 技术研究发现与友谊不同的是，爱情和爱好都有动机和情绪系统的参与，进一步支持了奖赏动机环路在爱情中的作用。

既然人的大脑会对爱情产生诸如金钱等奖励相似的反应，那对于处在不同恋爱阶段的伴侣来说，他们恋爱时间的长短是否会影响激活脑区的变化呢？随着研究的深入，科学家们发现，随着恋爱时间增加，人的右侧脑岛、右侧前扣带皮层和后扣带皮层激活越强，而左侧后扣带皮层激活越弱，这证实了这些脑区的活动与长期恋爱关系的维持有关。而且这些脑影像学变化都发生在某种神经递质分泌或受体密集的区域，这就提示了这些脑区的变化可能与某种特定神经递质变化模式有关，比如处于热恋期的人体内多巴胺水平较



高，而处于维持期的伴侣体内催产素水平较高。总之，不同递质变化模式决定不同脑区激活模式。

那么失恋者的激活脑区又有哪些特征呢？一般来说，失恋者会经历否定、愤怒、讨价还价、悲伤和接受几个阶段，处于不同阶段的失恋者心理反应明显有差异。实验研究还发现，处于失恋初期的被试处于防御状态，通常表达出愤怒、渴望复合的情绪；而对于那些已经接受了失恋事实的被试，则已经过渡到了接受或绝望阶段，此时主要是处于悲伤情绪中。因此，研究处于失恋不同阶段的被试，得到的结果是不同的。Fisher 等人研究了失恋初期的被试，发现这些被试在观看前任恋人图片时，双侧腹侧被盖区、腹侧纹状体等与奖赏有关的脑区仍然被激活，其激活程度甚至强于处于热恋中的被试。这就告诉我们不管个体在恋爱时是快乐还是不快乐，动机、奖赏系统都参与爱情。他们还发现失恋者的伏隔核、外侧眶额、前额叶皮层也被激活，这些脑区通常被认为与对药物的渴求等成瘾行为有关。这些脑区的激活使解释失恋者强迫性的、反复思念对方、渴求与对方产生情感上的联系等类似“成瘾”行为成为可能。此外，与情绪调节有关的脑区，如眶额皮层，与负性情绪有关的脑区，如脑岛也均被激活。对于已经接受了失恋事实的被试则内性激素的变化很敏感，如果性激素水平增高，该中枢的运动神经元单位发放频率增高，引起生殖器肌肉的活动。同时，脊髓的性反射初级中枢还受脑高位中枢的控制与调节，它位于下丘脑的前部内侧视前区，称为性两形核。动物实验发现，该核在雄性动物中的体积比雌性动物大 5 倍，如果雄性动物刚出生时就阉割，则脑内该核体积也非常小。刺激该核会引起动物的爬背行为，损毁此区则动物丧失性反应。如果先将成年动物阉割，再向性两形核内植入睾丸激素，则丧失的性反应能力又恢复起来。除了雄性动物的性两形核和雌性动物下丘脑的腹内侧核，颞叶皮层在性对象的识别和选择中发挥重要作用，颞叶损伤的人或动物均表现出严重的性功能异常。性行为性唤醒和爱情所激活的共同脑区包括：前扣带回皮层、下丘脑和纹状体，且二者同样也使涉及判断形成的额叶皮层激活程度降低。

这些研究结果告诉我们，爱情并非是一种特定的情绪，而是一种奖赏或一种动机，爱情所激活的腹侧被盖区是大脑奖赏系统的重要部分，与包括快乐、唤醒、集中注意以及追求和获得奖赏的动机有关。恋爱所激活的前内侧尾状核体部，在金钱奖赏、给予奖赏的随机学习和注意任务中同样会激活，甚至有研究表现出几乎截然不同的脑激活模式，Najib 等人研究了 9 名这样的女被试，发现这些处于悲伤情绪的女性在回忆前男友时，后部脑区包括小脑、后部脑干、后扣带、后颞顶结合部位、枕叶皮层被激活，而纹状体、外侧眶额皮层、背外侧前额叶皮层、脑岛、前扣带回等这些通常在恋爱中被激活的脑区则活动受抑制，这反证了上述脑区在爱情中的作用。

说到爱情我们就不能不谈有关性的唤醒与脑区激活的关系，以及性的唤醒是否与爱情的脑区激活有差异？性行为作为人的本能行为，其反射的初级中枢位于脊髓腰段，更具体地说是腰髓前角的球海绵状核，该核的运动神经元发出轴突直接支配生殖器的肌肉，以保证交配行为的完成。

研究发现：观看爱人图片时，被试自我报告的疼痛感会减弱，并且奖赏处理相关脑区



（如尾状核、伏隔核、外侧眶额皮层、杏仁核、背侧 前额皮层）的激活越强，自我报告的疼痛感越弱。由此可见爱情脑机制的研究成果，不仅有助于加深我们对爱情本身的理解，对于其他涉及人类大脑奖赏系统的相关领域（如物质依赖、强迫症、抑郁症等精神疾病）的研究，也有积极的借鉴和指导价值。

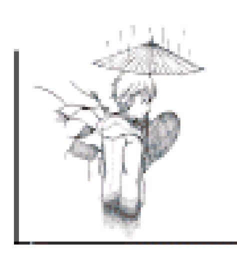
二、爱情的中枢神经生化机制

爱情的来临会导致人体内多种激素和神经递质的变化，包括皮质醇、多巴胺、五羟色胺、后叶催产素和加压素、神经生长因子。Fisher 等人综合前人研究结果认为：爱情分性欲、吸引和依恋 3 个阶段，其中性欲（lust）主要被性激素（雄激素和雌激素）所驱动，吸引（attraction）主要被肾上腺素、多巴胺和五羟色胺所驱动，依恋（attachment）主要被催产素和加压素两种垂体后叶激素所驱动，是促使情侣长时间在一起的原因所在。不同激素分泌水平的增加会引起不同的行为反应，比如肾上腺素增加主要引起遇到心上人时产生冒汗等生理反应，催产素是一种性爱过程中自然释放的激素，所以有良好性关系的伴侣其依恋关系会增强，而后叶加压素则是在性爱后释放的激素，这是一种与忠诚有关的激素。关于爱情的中枢神经生化机制主要介绍有关多巴胺、催产素、后叶加压素、五羟色胺、神经生长因子等神经递质。

多巴胺是与奖赏有关的重要神经递质，爱情的神经影像学研究发现：多巴胺投射脑区，如纹状体等被激活。多巴胺让恋人行为上精力增加、睡眠或食量下降、注意力集中，使恋爱中的个体能够在关系的细节中寻找到快乐。多巴胺在人类社会联结，包括社会依恋中也扮演着重要的角色，对啮齿动物的神经解剖学和药理学研究已经证实了中枢多巴胺系统，尤其是中脑边缘多巴胺环路，在建构、表达和维系一夫一妻制的配偶联结中的作用。社会依恋是爱情的延伸，配偶联结增加了 D1 受体结合的密度，因此有专家认为已形成配偶联结的动物更不易患上物质成瘾。

后叶催产素是一种神经肽，它与后叶加压素是下丘脑-垂体神经系统的重要组成部分。这两种神经递质是和配偶联结相关探讨最多的神经递质，对母婴依恋和其他亲密关系的形成也非常重要。研究已证实：后叶催产素和后叶加压素在草原田鼠的配偶忠诚度形成中起重要作用，这种机制在哺乳动物的进化中也会被保留下来。对人类而言，看到心爱之人，比如恋人或孩子时所激活的脑区是有着丰富的后叶催产素、后叶加压素和多巴胺受体的区域。在恋爱关系的早期和性交过程中，羟多巴胺和后叶催产素信号释放可能是一种学习信号，即它们有助于记住伴侣的特征、积极的情绪反应和与恋爱关系相关的习惯。在亲密关系治疗中，Savulescu 等人认为可以利用这一特点，在被试与他们伴侣有亲密接触时，通过给他们注射某种药物来增强配偶联结。

五羟色胺是一种在情绪调节中起重要作用的神经递质，其量的变化让相爱的人在行为上表现为“有关爱人的想法不断涌入你的思维”，也就是对相爱的人产生朝思暮想的感觉。其实那些坠入情网不久的个体的典型行为与强迫症患者有相似性，Marazziti 等人选取了 20 名热恋的男女、20 名强迫症病人、20 名正常对照（单身或已婚人士）作为被试，



通过测量放射性同位素 3 H 标记的帕罗西汀与血小膜的特殊联结来衡量这 3 组被试血液中五羟色胺转运体的含量(血小板膜上五羟色胺转运体浓度的变化与中枢神经系统五羟色胺转运体的变化极其相似,因此通过测量血小板膜上五羟色胺转运体浓度变化可以推测中枢神经系统的五羟色胺转运体浓度变化)。研究发现:处于热恋中个体的血小板五羟色胺转运体密度与强迫症患者处于同一水平,且二者均显著低于正常对照组,这似乎解释了热恋和强迫症这两种状态可能在某种机制上具有共同的神经生化基础。跟踪实验种,对其中 6 例恋爱中的个体在 12～18 个月后进行重测,发现随着这些个体强迫性拥有伴侣的观念的消失,其五羟色胺转运体密度也恢复到了正常水平,这提示五羟色胺神经递质在爱情中的作用是动态变化的。

神经生长因子也与爱情有着千丝万缕的关系,Emanuele 等人对 3 组处于不同恋爱状态的被试进行研究发现:与那些单身或是爱情关系已维系了很长时间的人相比,处于热恋中的人显示出更高的神经生长因子水平,其水平和恋爱强度正相关;热恋组中的 39 位被试在 12～24 个月内仍维持恋爱关系,但他们血浆中的神经生长因子水平下降,和其单身或是爱情关系已维系了很长时间的人无区别。这说明一些和热恋有关的行为或者心理特点可能和血浆中神经生长因子水平的提高有关。

由爱情的生物神经机制和生化机制可知,爱情唤醒的脑区功能和神经递质水平变化与各种病态行为,包括强迫症、抑郁症、物质成瘾等有相似性。所以,当我们深爱一个人的时候,我们的内心和精神感受可能出于一种“病态”,这种状态可能会让我们在某些方面失去判断力,但是也会让我们体验生命中的那种“巅峰状态”。这种巅峰状态不是人生的常态,而是一种偏离,我们不能够永远处于这种不平静状态中,故而当我们的各种神经递质恢复正常的时候,我们变得更加的理性,这才是真正的正常状态。当明白了有关爱情的脑神经机制和生化机制,我们就不会再执着追问如何长久地保鲜爱情,毕竟我们品尝过人生的巅峰感之后,还是要有勇气忍受生活的平凡与爱情的平淡。当然,影响爱情美好与否的原因很多,除了与我们一个人的生理反应特点、知识运用能力、人格成熟度等相关外,想象能力也是决定因素之一。有研究表明,那些相伴长久的伴侣,总是能给伴侣更加积极的评价,这也是人类“爱的能力”的一部分,我们会在后面的章节继续讨论。

扩展阅读　　忠贞是信念的坚定还是激素的作用?

动物实验证实,注射了 vasopressin(后叶加压素/脑下垂体后叶荷尔蒙)的雄性野鼠对交配过的雌性的兴趣会远远高于对其他雌性野鼠的兴趣,而面对其他雄性野鼠对自己伴侣的亲昵行为,它也表现得更加好斗。而脑下垂体后叶荷尔蒙注射入雄鼠体内会引起勃起,美国学者 Sue Carter 等人曾用“伴侣关系”特别稳定的土播鼠与最不稳定的山鼠做一比较,发现土播鼠对脑下垂体后叶荷尔蒙(vasopressin)的感应力特强,而山鼠则相反。如果土播鼠交配时上述荷尔蒙受干



扰，交配后便不宜结合为伴侣；而把该种荷尔蒙感应基因移植在山鼠身上，山鼠便较愿担负社会责任与配偶责任。这些实验说明，即便是贞操和忠心，也可能是生物化学的奴隶。

也有学者认为 pheromones（信息素，俗称"费洛蒙"）才是影响性吸引力的主要原因。有些人甚至将之称为"爱情灵药"，因为很少有动物能够抵御其力量，就连昆虫也不例外。Pheromones 固然威力无穷，不过人类似乎更上一层楼，发展出更特殊的性器官，那就是 VNO。根据人类解剖学教授的研究，VNO 隐藏在我们鼻子最顶端的骨头，正是帮助我们搜寻另一半的最佳探测器。因为 VNO 可以帮助我们嗅到异性所散发的 pheromones，让我们心醉神迷地迷恋对方。专家还发现，男性的 VNO 对于女性皮肤上的类固醇特别敏感，反之女性对男性亦有相类的感觉。所以，国外香水公司利用这个发现，开发香水新产品，而其秘密配方并非在女性的香水中，强调太多女性特质，而是加添少许的男性类固醇（steroid），效果奇佳。

对于怎样发展一段长久的关系，研究者也提出了建议，一是适当的身体接触。牵手、拥抱都会给人安全感和宁静感，这种所谓的幸福，本质上就是脑下垂体后叶荷尔蒙的作用结果。二是不要每天都洗澡，目的在于积累更多的 pheromones 以及类固醇，当然也不要太久不洗澡，否则你身上的臭味会掩盖以上两种物质的效果。

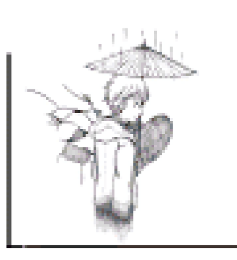
第二节　爱情的社会哲学观

一、爱是一门艺术

埃里希·弗洛姆（Erich Fromm）是 20 世纪伟大的心理学家、社会学家和哲学家。他在不朽名著《爱的艺术》中告诉人们：在探索爱的真谛之前，我们首先必须澄清两个问题：第一，爱是一种愉悦感，还是一种艺术？第二，爱到底是"主动地爱"，还是"被动地被爱"？

就第一个问题而言，如果说爱是一种愉悦感，那我们可能说到的是爱情启动了我们的脑神经的奖励机制那一部分，或者是我们的文化中把爱情的到来称为"桃花运"，也就是说爱情是一种运气。但是我们也听过一个词叫"烂桃花"，那就说明这段感情的产生并不给人以美好，至少给当事人带来的美好与痛苦比例失调。这样的爱情不会让我们多了一个天生的朋友或者是值得铭记的人，而是多了一个天生的仇人，或者时刻证明你是一个失败者的刻骨铭心的证人。由此可见，爱情不仅仅是一种愉悦感。那答案似乎就是另一种可能——爱是一门艺术。如果说爱是一门艺术，那就说明无论爱与被爱都需要学习，需要通过学习储备爱的知识、爱的能力。

关于爱是"主动"还是"被动"的选择，决定着我们在爱中的观念和行为方式，也最终决



定了我们如何去与之相遇、相识、相爱，并获得怎样的幸福。如果选择“被动”，那爱情中我们要想方设法去让别人爱上我们，也就是我们要努力创造“被别人爱上”的条件。这种思路下，我们要解决的问题是如何能够被爱，如何变得可爱？循着这个思路走下去，追寻爱情的男女们就会努力创造与社会文化一致的被爱价值，比如男人专注夯实自己的物质财富和社会地位，女人千方百计保养、打扮，以免容颜早逝。他们的目标都是要让自己值得爱，吸引到更多更优秀的异性来爱自己。

反过来，如果认为爱是主动的，那爱就是一种利他行为，是一种主动给予的积极行为。埃里希·弗洛姆认为：“爱并不是任何人都可以轻而易举地沉湎于其中的感情，不管他/她达到的成熟度怎样，如果不积极地发展自己的全部人格，培养富于创造性的意志，那么对爱情的追求就是徒劳的。如果一个人没有能力去爱周围的人，没有人道精神、勇气、忠诚和自我约束能力，那么他就不可能获得真正的爱情。”可见爱这门艺术更多的是给予，也就是说在爱中我们的能量是投向了那个被我们爱的对象，甚至是那个爱着我们的对象。

在我们的文化中，不少人把爱的“艺术”当“魔术”，以为有了爱情，与他们相爱的人就会变成他们想要的样子，那些目前存在的缺点都会消失，他们所渴望的那些优点都会萌芽、生长、茁壮。在笔者接触到的很多年轻的恋人中，不少人有这样的想法。然而结局却是：当爱情走过迷恋期后，当初对爱情的美好憧憬被现实击得粉碎后，这些人不得不在对爱情和爱人的失望中痛苦挣扎。在爱的艺术面前跌倒，最大的问题在于这些人想的总是怎样得到爱、怎样变得被别人钟爱，他们心里的不安全感需要有另一个人来满足他们。而不是更多地想到自己怎样去爱别人，有无爱别人的能力。他们爱的能量始终指向自己，这是一种感情上的利己主义或自私。爱情中隐含着的这种利己主义，就是日后导致双方冲突的根源。

这些过分关心自己感受的人，他们总想要改变别人，并不是对方不够好，而是对方不符合他自己的需要，同时他们还轻视对方的需要。虽然有时候他们想要改变对方的心思看似光荣而伟大，比如他们只是想让对方更勤奋一些、更上进一些、社会地位更高一些，但是他们忽略了一个问题：对方的现实存在状态和对方真正想要的生活是什么？这些人的自私性体现在：他们以为对方的存在不过是为自己带来快乐或价值感，而不是接受对方本来的真实状态。但是谁也不是一味地付出而不要求回报，所以当对方得到的关注不够的时候对方也会失望，也会变得不满足。那么，如果把幸福婚姻比作一件艺术品的话，爱情则是锲而不舍的艺术塑造过程，这其中重点被塑造的，应该是处于“爱”中的每一个主体自身。

当然，仅从理论上懂得爱的艺术是不够的，还要在实践中运用这些理论。在现实生活中，很多人明白“爱是一门艺术”，也懂得爱需要奉献、尊重、责任感和自我约束。但是这些理论在他们的爱情中却常常被遗忘，最终导致了相爱容易相守难的现象。大学生应该主动学习有关恋爱、婚姻和家庭建设知识，这些知识与同学们所学的专业课程一样重要，它们是生活智慧的积累，影响着人的一生幸福。同时，爱情是一种与人的成熟程度高度相关、需要投入身心的感情，只有如此才能把爱的艺术发挥到极致。



当我们爱一个人或被一个人爱的时候，并不需要我们刻意为对方做些我们以为对方需要的事情，如果相爱的人陷于刻意讨好对方的旋涡中，那这段感情就难逃抛弃与被抛弃的命运。爱的艺术是拥有成熟人格的人才能稳定体现的，当这样的两个人相爱的时候，他们只需待在一起就能获得内心深处的满足。虽然相爱的人都会无条件的关心和支持对方，但是他们没有“一旦我帮不上忙，就会被对方嫌弃”的担忧。《我们为何如此不安》作者加藤第三认为：青年人应该先学会独立，再谈恋爱。一个人感觉到被人喜欢和被人偏爱是不一样的，一个特别得到偏爱的人，其依赖性会比常人更强，占有支配欲也会更强。偏爱与被偏爱之人的羁绊如果过分强烈，这样的恋人就会呈现出一种变形的共生关系，他们的交往牺牲了彼此的自律性，是一种失去个性的共生体。外人看来这样的伴侣十分和谐，但他们却失去了自己的自律性，没有自己真正的世界，无法像真正亲密关系的伴侣一样在对方的世界中获得欣喜。

处于共生关系的伴侣，其内心深处往往有一种无力感，他们对生存本身就有恐惧感。他们很难应对生活中的一些冲击，对于他们来说亲密关系就是要么全部喜欢，要么全部讨厌。所以看到这样如胶似漆的伴侣，有一天突然破口大骂，千万不要感到奇怪。他们很难用艺术的眼光去看待爱情和生活中的不完美。而真正拥有亲密关系的伴侣，他们的心理安全感会更胜一筹，他们是一种平等的眷恋，谁也不需要抢占谁的心理。他们都拥有自己的世界，会为彼此各自的幸福感到喜悦，在这样的基础上建立起共通的世界。

二、爱是一种能力

其实爱不仅仅是一门艺术，它也是一种能力。所谓爱的能力，是指一个人和他人建立亲密关系的能力，这种能力包括自爱的能力、爱人的能力、被爱的能力或又称为享受爱的能力。很多人以为人到了青春发育期，对异性产生好感是自然而然的事情，接下来谈情说爱、谈婚论嫁也是顺理成章的事情。其实这些观点更多是从动物本能的一面来看待这个问题，人毕竟脱离不了社会，在纷繁复杂的社会中，不管是源于文明还是源于文化传承，爱都不可回避其社会能力的一面。

具备“爱的能力”的人，首先须是一个有“自爱能力”的人。自爱的人对自己的生活、幸福、成长以及自由都是正面肯定和弹性接纳的，他们具备关怀人、尊重人的能力，对他人有责任心，愿意主动了解对方，并设身处地地为对方考虑。只有具备自爱能力的人才能够真正去爱别人，也才能够给予爱。自爱的人有健康和富有韧性的人格，他们的内心丰满而圆润，即使没有爱情，他们也给得了自己想要的幸福。爱情对于他们，不过是给自爱的生活增添了更艳丽的色彩，让他们有机会体验更为极致的美和更为丰富的情感而已。只有具备自爱能力的人，他们的内心才是丰满而温暖的，他们才能对爱有正确的感知、认知及接受能力。面对爱情，他们才不是贪婪的饥饿者，才能够用爱自己的方式去爱对方、尊重对方。如果一个人毫无自我滋养与成长的能力，也就很难在亲密关系中做到对对方的滋养与尊重。

值得注意的是，自爱不是凡事以自我为中心、只以自己的幸福体验来衡量爱情的好坏

的自私，也绝不是自命不凡、目空一切的自大。爱是双方精神和灵魂上的纠缠，是彼此心心相印的沟通和交流，是明知道有困难却愿意一起努力珍惜彼此的情谊。有自爱能力的人首先表现为良好的自我情绪管理能力，真正的自爱是一种恰到好处的善待自我，在该争取的时候会努力争取，在该放手的时候能优雅转身。自爱者不会让自己有过多不切实际的欲望，不会给自己增加烦恼。他们懂得如何去选择、怎样做到坚持，也懂得无条件接纳和宽容的真正内涵。

其次，爱人的能力体现为爱是一种奉献和给予。爱意味着将自己最宝贵的东西给予对方，包括时间和生命的活力。所以说爱的最好方式就是陪伴，因为爱一个人的时候，你会花大量的时间来陪伴他，与他分享你生命的全部喜怒哀乐，也分享他的喜怒哀乐。但这并不意味着在爱的过程中失去了自我，有爱的能力的人懂得恰当的融合，但也不会丢失自己人格的独立完整性。他们懂得通过成长形成以“我们”为代表的共同体，也能在生活和社会交往中保持“我”“你”的独立。

爱是一个人的一种综合能力的表现，一个具备“爱的能力”的男人，不仅体现为事业有成，还应该懂得用丰富细腻的情感去温暖对方的心，让对方因为你的爱而更加热爱生活，珍惜生命，善待自己，从而给予你丰厚的回报。一个具有爱的能力的女人，不仅爱自己的男人，更要懂他。当然，还要有理解、宽容和自我承担的能力，不要指望爱人会为自己分担一切，要明白很多东西仍然需要自己独自面对，她深知丢失了自己也就丢失了一切，往往很注重提高自身的素质，与社会一同前进。

具有爱的能力的人，永远充满活力和魅力，就像一部好书、一部名著，让你百读不厌，爱不释手。两个懂得爱、具备爱的能力的人，他们会在爱中不断重新认识自己和对方，他们的爱情也不断得到升华，他们最终会明白：爱是对对方最深刻的理解和宽容。就像当初林徽因选择了与梁思成相伴一生，与徐志摩同行的泰戈尔看见徐志摩痛苦不堪，就告诉他：爱情不应该让你流泪，因为爱是“给予”。爱一个人并不是因为你内心孤单寂寞需要有人安慰，也不是你需要身边有个仰慕你的人时刻给你提供心理满足感或安全感。只有内心脆弱、人格不成熟或留有黑洞的人，才会需要如此脆弱的感情来帮助他克服心灵的孤独感。因为他们没办法确认自己，只能依靠他人对自己做出的反应来确认自己。而一个具备自爱和爱人能力的人，面对他所爱的人，他体会到的是“给予”带来的快乐和对对方给予回应的感激。“给予”是力量和自信的最高表现，通过“给予”，人才能体验到自我的力量和活力。

关于被爱的能力(享受爱的能力)，是指一个人要能够准确地了解、感悟、体会对方对自己爱的表达，并能够很好地予以回应。卡尔·梅宁格曾说过：爱能拯救人——无论是施予爱的人还是得到爱的人。

有这么一个真实的故事：

一位40多岁的女性在体检时发现乳房有肿块，需要手术切除。身体康复后她与几个在她生病期间前来探望过她的好友小聚，说到生病期间的感触，最让她深有感悟的不是很多人以为的乳房切除部分后的自卑或自怜，而是她对丈夫坚持在那段时间



为她洗头的感谢与感动。她说她本可以去理发店完成这项工作，但是丈夫不同意，担心不小心碰到她的伤口，一定要坚持自己给她洗头。该女士笑着给朋友们说："现在我老公已经从一开始的笨手笨脚，变成了一个高效率、高质量的洗头工了。"听她故事的朋友们对她丈夫的举动大加赞誉，但是更让大家感动的是她讲述这件事情时脸上的平和与喜悦。其中有个朋友不同意她的看法，原因是她认为这本来就是她老公应该做的事情，没有什么值得感动的地方，甚至提出疑问："会不会是因为你做手术期间他做了什么亏心事，才会在你面前拼命表现自己？"

从这件事中不同人的认识与感受可见，同样的一件事或一种行为，解读的方式不同，体验也就千差万别。不可置疑，这件事情中心安理得的享受着丈夫对自己好的女主角，和那些听到故事后感到温暖感动的人，他们是有享受爱的能力的人。而那些认为对方的付出是理所当然，甚至一方对另一方无怨无悔的付出，就一定藏有不可告人的秘密。这样的人感知爱和享受爱的能力有很大的局限性，会直接降低他们对爱情和生活的幸福体验。

从深度心理学的角度分析，被爱这种能力，源自对自我价值的认可，源自对爱我们的人的欣赏和感激，被爱常常意味着我们在别人眼中具备价值或吸引力。那种很难感受到真正的被别人所爱和眷恋的人，大多是缺少自我价值感的人，他们常常处在焦虑和担心之中，随时害怕失去对方。心理学家约翰·鲍尔比曾指出：孩子幼年在与父母的关系中感受到爱与信任，会让他们觉得自己是可爱的、值得信任的；如果他的依恋没有得到满足，他就会对自己形成一个不好的印象，这种关系模式常常会延续到成年人阶段，进而深刻地影响到他们成年后的爱情和婚姻关系。

爱情常被看作是使人完整的途径。在追求爱情的过程中，我们是在寻找着人生的另一半。很多人感叹："如果没有他，我将无法活下去……""如果失去他，我的生活将失去方向……"这样的爱情表白比比皆是，好像失去了爱，这些人就失去了生命的意义。他们渴望爱情、依赖爱情，对爱情充满幻想。

其实一个人本身内心越是不完整，越是存在着巨大的黑洞，就越想靠爱情来填补，他们对爱情也就抱着越高的期待。那些为爱粉身碎骨者、殉情者、发狂杀人者，并不是他们爱得深沉，而是他们爱得疯狂。他们脆弱的人格让他们容易在爱中沦陷，迷失方向、失去自我。他们容易陷入爱河之中，且很难从爱河里面脱身。他们情绪冲动，容易走极端，在爱的时候死去活来，失去爱的时候寻死觅活。他们本身没有好好爱的能力，无法给予别人好的爱，也无法好好爱自己。这样的爱情，对于爱中的另一个人来说，最终也会成为沉重的负担。

扩展阅读　　**如何了解自己爱的能力？**

1. 恋爱中的你时不时地检查一下自己的手机、微信或是QQ、微博等，如果没有对方的信息你就会很失落。

2. 对方的外表是吸引你的关键，你常常因为自己情侣的外貌而自豪，虽然有时候你觉得对方的思想和行为有些令你失望。

3. 你很在乎一些特别的日子，比如你的生日或是纪念日，你希望对方在这些日子给你意外的惊喜，如果对方遗忘了这些日子你会气愤难当并认为这是他/她不在乎你的表现。

4. 如果对方的所作所为不符合你的期待，你会很生气，要么跟他/她赌气，要么和他/她理论。

5. 你反对“不以结婚为目的的恋爱都是耍流氓”之类的说法，你认为爱情不需要目的，有目的就太急功近利了。

6. 你觉得你的生活离不开他/她，他/她的生活也必须有你的参与，你们的空间必须彼此共有，不能有所隐瞒。

只要你符合以上任何 1 条，你爱的能力就需要成长。如果有 3 条以上符合，说明你爱的能力非常弱，急需成长。如果你与第一条相符，说明你有依赖倾向，你的内心是孤独的，需要学习的是如何与自己独处；你需要让自己学会即使是一个人，也能过得丰富，过得精彩。

有一个女孩曾告诉笔者：“每一次打电话男朋友不接，她就会不停地拨打他的电话，几十次上百次也是有的，直到对方接电话为止。”其实男人最怕的就是这种“连环夺命call”，在她的强势依恋之下，让原本愿意与她亲近的男友最终选择了分开。这个女孩本以为恋爱了，男朋友就要随时听她指挥。其实她忽略了自己的过度依赖和想要控制住对方的不安全感。正是这个女孩对自己依赖的纵容，让对方感到压力和管控，对于天生比较渴望自由的男性来说，这样的女孩无论当初如何吸引自己，最终都会失去耐心。

三、“恋”与“爱”的区别

面对当今社会不断攀升的高离婚率和急剧增长的恐婚、爱无力现象。有人呼吁：“现在的人只会‘恋’不会‘爱’。”《国家中长期青年发展规划(2016—2025 年)》中，就青年婚恋发展教育目标定位为：使青年婚恋观念更加文明、健康、理性；青年婚姻家庭和生殖健康服务水平进一步提升；青年的相关法定权利得到更好保障。在发展措施中强调，要加强青年婚恋观、家庭观教育引导，将婚恋教育纳入高校教育体系，强化青年对情感生活的尊重意识、诚信意识和责任意识，引导青年树立文明、健康、理性的婚恋观。可见青年人的有关建设属于自己亲密关系的能力，越来越受社会和国家的高度重视。而高校也不例外，有关如何指导大学生谈一场有意义的恋爱的话题得到青年大学生的热捧。

如果对“恋”与“爱”的区别刨根问底，从不同学科视角出发，总能得出不同的答案。从心理学视角看，“恋”围绕着恋爱主题自身的需求满足，不管是依恋、怀恋还是眷恋，这个“恋”都是满足主体内心或身体上的某种需要，也就是说“恋”的原始能量是面向恋爱主体



自身的。“恋”一个人，就是希望这个人给予你更多的关注、关爱、陪伴，甚至希望他/她在各个方面都只专注于你。而“爱”是“给予”，如果是你爱“他/她”，爱体现为你对对方的关注、关心、付出，如果是对方爱你，则体现为对方对你的关注、关心和付出。所以真正的爱是“给予”，得到一个人的爱之所以美好，是因为我们“得到”。如果恰好这个人正是你自己“恋”的人，那么他/她所给予你的正是你所需要的，那你就会觉得自己非常的幸福和幸运。

成熟的爱聚焦于“给予”，成熟的爱并不是一味地寻求自我满足和舒适，而是把自己的生活世界向对方的需求敞开，主动去关怀对方。这种成熟的、不自私的爱，一般有三个要素：对所爱者真诚关心、有责任感和懂得尊重。爱一个人绝不意味着去改变对方的生活习惯和生活方式以适应自己的需要，而是彼此尊重，即使发生分歧，也应求同存异。所以说爱一个人，爱的就是他在生活中存在的真实状态，而不是爱上自己幻想着的那个被爱改变后的他/她。

成熟爱情与幼稚爱情的区别不在于爱情本身，而在于人本身。也就是说，只有人格成熟健全的人，才能拥有成熟的爱情。成熟是一种历经沧桑而依然保持生活热情的睿智，而不是经历了生活苦难后的冷漠与沧桑。幼稚的人，无法谈一场成熟的恋爱。爱情这种高度情绪化的情感，只有心智足够成熟的人才能驾驭并享受其中的乐趣。一个人的成熟与年龄有一定的关系，但不是绝对关系。很多20多岁的人，已经有比较成熟的人生观和爱情观，而不少人到中年甚至老年，在爱情中也只是个祈求被关注的稚童。成熟的人多了一份坦然接受现实的从容，而不是变得越来越现实和功利。所以成熟的人，懂得在爱中适可而止的知足，懂得给予爱恰到好处的呵护，懂得珍藏，懂得感激。

成熟的爱是有能力靠近，也有能力保持距离的爱。正如弗洛姆所说：“爱情可以使人克服孤寂和与世隔绝，但同时又使人保持对自己的忠诚，保持自己的完整性和未来的面貌。”成熟的人会保持自己人格的独立完整，不会过度地卷入对方的情感，也不会无限制的压缩对方的心理空间，使之感受到压力。那种不分你我，你中有我，我中有你，你我一体的境界，看起来非常的浪漫。但如果真的在生活中，两个人没有界限，过分地卷入到彼此的生活中，会是一件很难忍受的事情。完全没有自己的空间，这种爱，最终只会让人想逃跑。

成熟的人大多已经从“外貌协会”中退出了，尽管外貌对他们依然有吸引力，但他们不再仅因为良好的外貌就轻易动心。对于心理比较成熟的人来说，外表的光鲜远没有内心的健康和完善重要。特别是对于女性来说，男人的才能、责任心、学识、人品、上进心，都比好看的皮囊实用多了。笔者曾做过一次关于“最吸引你的异性特质是什么?”的调研，1000多名女大学生问卷统计结果显示“有能力、有责任、有爱的能力”名列前三。有的女大学生认为：那些外表很具吸引力的人，被他们吸引过来的人也会很多，如果人生老是要花精力去参与身边的竞争，也是一件费神的事。

其实成熟的人更愿意与一个内心丰满、成熟优雅的人一起打造美好人生，比如除了爱情，人生还有很多有意义的事情值得去努力。比如成熟的人会在纪念日做些有情调的事，但不会再因为对方忘记在某个纪念日制造惊喜而郁郁寡欢。他们知道比纪念日更重要的是每一个平淡日子的真实，不会再为无关紧要的节日小事心烦意乱。相爱的人之间难免

会有误解或不适应,成熟的人会采用合适的方式与对方进行沟通。尽量不吵架,理智冷静地解决问题,避开正面冲突,给两个人心中留下一些回转余地。吵架是把双刃剑,会伤感情,语言的杀伤力有时候超乎人的想象,再深厚的感情,也很难抵得过恶语相加的伤害。

虽然说并不是每一段恋爱一旦开始就必须以结婚收尾,但是至少在与某人确定恋爱关系的时候,出发点应该是冲着在一起去的。有的人和一个人在一起的一开始,就是以“玩儿”为主要目的。他们根本没有想过什么长相厮守之类的事情,只是信奉着得为乐时且为乐的及时行乐主义。这样的爱情,是缺乏“承诺”的爱情,如果你不想在该恋爱的季节大把地浪费人生和真情,就应该禁止自己仅仅为爱而爱。你们的爱,应该看得到未来,而且你们稍加努力,未来就会变成现实。

对于成熟的人来说,无论他们多么相爱,他们始终知道彼此是两个独立的个体。当两个人的行为表现得好像是一个人,这通常是不健康的,因为它限制了创造性、自发性和灵活性,让双方以一种固定的、僵化的方式进行互动。而爱是自由的,并且是充分的自由。爱情是两个人的舞蹈,如果两个人完全合为一体,那么根本就无法跳动。所以,要跳出优美动人的舞姿,必须保留一定的距离,能远能近,进退自如。

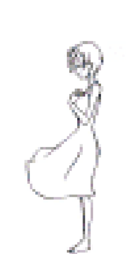
有人说,最好的修炼是恋爱。因为爱会让人重新认识自己,更好地接纳自己和完善自己。一个成熟的人爱一个人,绝不需要借对方来填补自己内心的某一个空虚。成熟的人不会因为需要一个人而去爱一个人,而是因为他爱对方,所以需要对方。

成熟的爱情必定是处在恋爱中的双方都有爱的能力的人,爱的能力既体现了一个人的综合能力,也体现了一个人的人格成熟度,包括了对爱的感知、认知及接受能力,对所爱之人的奉献和给予。有人说爱是一种信仰,一种修行,而笔者认为爱更是一种涵养,爱一个人意味着你愿意努力把自己的一切生命活动与他分享,你们之所以选择在一起是为了活出生命的新高度。成熟的爱有着对对方最深刻的理解和宽容,成熟的爱谦恭勇敢、真诚,历经岁月的磨砺越发弥久醇香。

所以,“恋”是一种原始的激情,而“爱”是一种有创造力的感情。爱情的艺术性更多地体现在“爱”上,在“恋”上则更多地表现为“度”的把握。网上流传一种对爱的解释,这个解释是这样的:爱是“LOVE”,组成“LOVE”的各个字母所代表的单词意思,很好地诠释了爱情的意义,其中“L”代表 Listen(倾听),爱就是要无条件无偏见地倾听对方的需求,并给予协助;“O”代表 only(唯一),爱就是百分百的纯正,对唯一的你所做出唯一的承诺;“V”代表 Valued(尊重),爱就是展现你的尊重,表达体贴、真诚的鼓励、悦耳的赞美,尊重他或她的选择;“E”代表 Excuse(宽恕),爱就是仁慈的对待,宽恕对方的缺点与错误,维持优点与长处,并帮助他或她改正错误。

四、爱情发展的旅程

爱情,就像世间一切事物一样,有它的发生发展规律,同样会经历花开花败、潮起潮落。在爱情发展的过程中,激情、亲密、承诺三种成分的比重将随之发生变化。单一形态的爱情,尤其是激情成分难以持久,但这并不意味着爱情的消亡,它只是用另外一个形态



存在着、继续着。

在爱情的萌芽阶段，两颗心灵的吸引往往令人费解：为什么就偏偏是我们两人一见钟情呢？两个人之间的好感是如何产生的？其实，每个人都有着自己的梦中情人的形象，只是有的人对这个形象有清晰的认识，而有的人则无法做出具体的描述。不管是否有清晰的形象概括，我们可能在一个偶然的机会会对某一个人“来电”。一见钟情这种“来电”的感觉，最有可能与那个带着我们童年时期至亲至爱之人影子的人一起出现，因为潜意识里，我们都在追寻着我们习惯了的情绪或情感；或者是我们成长历程中在头脑中构建的爱情故事中的主角，它深藏于我们的潜意识，直到遇到那个能够把我们对情感的情愫从潜意识中拿出来的人，这个过程也许就是怦然心动或是“来电”。

处于爱情萌芽阶段的人，总能从对方身上感觉到异性的特殊魅力，倾慕对方的仪表、风度、气质、言谈、品格、才能等从身体和精神散发出的魅力，被深深吸引。在这一过程中，我们会有一种从未有过的捉摸不透的亲近欲望和冲动，想去接近对方又不敢贸然去做出什么行动。有可能在了解过程中，爱情的火花就此熄灭。也或者是越看越喜欢，产生与之交往的冲动，并付之行动。爱情在刚开始萌芽的时候，彼此都还只是不熟悉的两个人，对对方带着一切期待，憧憬着自己对爱情的一切想象，这也是一个人的想象能力影响着他爱的能力的原因。

从相遇爱情萌芽产生的吸引，到双方坠入爱河，一对恋人就从爱情的萌芽期过渡到了热恋阶段的投射期，也就是所谓的“情人眼里出西施”阶段。我们的眼中爱人总是那么的完美，我们会去想象有关爱人的一切，以及对方对我们所做出的一切反应，我们会对对方的所有表现和行为赋予美好的解释，把我们成长以来有关爱的美丽美好都投射在恋人或伴侣身上。在我们的想象下对方的优点被放大或亮化，缺点变得不值一提，接近我们心中关于爱人的理想形象。我们会找机会接近对方，抓住机会向对方表白自己的心思。同时常常会反复揣摩对方的心理，不断评估双方情感的持续性与成功的可能性。总想接近对方，待在对方身边。离开对方就会感觉到心里空落落的，有一种莫名的失落感。随时都在想着对方，为对方的开心而快乐，为对方的伤心而忧郁，被对方左右着自己的情绪。

热恋是爱情最炽热、激情的阶段，也是最容易理解“一日不见如隔三秋”深刻含义的时候。这个阶段我们体内的相关激素发生着变化，身心相互影响着，让我们分不清彼此的眷恋是身体的需要还是心理的需要。这时双方的感情如胶似漆，从形式上，两人形影相随，双方眼中都只有对方，无论何时何地都希能待在一起。在心理上我们不再是孤单者，那种无比充实和拥有全世界的感觉正是坠入爱河的我们“完整之我”的感觉浮现。随着情感的发展，双方都会产生一种独占欲，认为对方只属于自己，这种抵御任何一个异性接近自己恋爱对象的心理状态就是爱情中的排他性。所谓恋爱中的人都是善于嫉妒的，正式反映了爱情这种排他的心理。过度的排他会产生两种不好的后果：一种是互相猜忌，从而导致热恋中折磨或惩罚无辜的朋友；另一种是以性行为来约束双方关系，从而酿出一些苦酒。热恋之中还有一个特点是波动性强，这是青年期情绪不稳定的表现之一。高兴时喜笑颜开、欢天喜地，觉得一切都是那么的如意，感觉自己是天底下最幸运的人；不开心时又

垂头丧气、万念俱灰，感到生无所恋。处于该阶段的年轻人如果不能控制好自己的情绪，会耽误学业或者事业，甚至会伤害自己或者对方，影响感情向好的方向发展，也不利于个人成长。

热恋期一般可能维持6个月到两年，最终我们体内的各自荷尔蒙和神经递质都会再次发生变化，我们的身体会渐渐适应体内激素水平的变化，当“药效”褪去，内心中有关爱情和爱人的理想形象破灭，失望、争执、矛盾、彼此试图改造对方的企图开始逐渐暴露。而且当感情稳定之后，至少有一方需要独立的空间和时间来做自己希望做的事，这时还没有从热恋状态中走出来的另一方，就会感觉遭受到了冷落。人生“依赖”与“独立”这两个主题的永恒矛盾再次浮出，恋人中一方需要留些自己的时间和空间，而另一方却希望继续维持高度的亲密状态，矛盾的出现往往变得无法回避。也许这可以解释为什么有人说“婚姻是爱情的坟墓”，其实埋藏爱情的不是婚姻，而是时间。但也有人说：如果没有婚姻，爱情就会死无葬身之地。婚姻应该是维系爱情的最好的方式，走入婚姻的彼此，能在法律、道德和他人监督等外力的帮助下更加理智维系这段情感，完成社会责任，并实现人生理想。有一句话说“只有专注才会卓越”，其实这句话不仅用在事业发展或者是人生价值的实现上，在爱情上也是行得通的。走入婚姻以后，人们以法律的形式将爱情确定下来，戴在人们无名指上的婚戒，为继续进行新感情探索画上了句号。婚后的人们可以专心致志地发展事业，建设新的生活，并集中精力实现自己的人生追求。所以“成家立业”这个词语有先安家再立业的意思，这是古人生活经验的积累，也是生活的智慧。

一个大学生在来信中写到这么一段话：

> 我曾经遇到一个妹子，发现很合适就不知怎么在一起了。在一起待了四年，四年啊，我有多少个四年！分手后还是觉得会因为什么牵动对她的情绪，但是由于各种原因，还是一直没有联系。我对这段感情有些愧疚，因为我在和她异地恋的时候有过类似出轨的行为，和另一个女生在很艰难的一段日子里交往过，觉得好愧疚。而且现在有女朋友，内心也会对其他女生悸动。自己知道不好，但是又控制不住，我想爱情专一，我会尽量去做。

这是一个没有与自己相爱之人形成心理闭合的人，他的心永远是开放的，可以接收任何一个来访者。这似乎有悖于我们传统的婚恋价值观，又或许说这是一个懵懂青年在爱情之路上的探索，但是爱情它并不是一个人的行为，它是两个人的舞蹈，我们在追求自己喜欢的时候，不能不去顾及对方的感受。

当然，恋爱双方因各种客观原因，也有可能造成爱情的破裂，这便是失恋。失恋中，无论是主动解除一段感情的人，还是被动失恋者，都会有一段比较痛苦的时间，他们需要从上一段感情中获得成长，这样才能在下一段情感中不再遭遇失败。当然，我们得辩证地看一段情感，最终是走向了婚礼的幸福殿堂，还是走向了分手。对于相爱的人来说，结婚是幸福的，但也可能埋伏着痛苦；失恋是痛苦的，但也许会因祸得福。这一切的一切，既决定于我们能否在合适的时间、合适的地点遇到了合适的人，还决定于处在情感中的两个人，



是否具备爱的能力。

一段恋情无论最终走入婚姻还是遭受失败，对于恋爱中的人来说，“自我反思与成长”都是十分重要的。通过对爱情的反思，我可以更加了解自己，接纳彼此的差异，妥善地化解冲突，合理管理彼此的情绪，并且懂得“爱就是彼此珍惜”的内涵。当然学习一些爱情保鲜技巧还是非常必要的，比如偶尔在特殊的日子里制造浪漫，学会对感情“存款”。一段好的感情会帮助彼此共同成长，在亲密关系中，两个人相互欣赏、相互信任，彼此理解和宽容可以增加人的存在感，人的心灵得到更大限度的自由。这样人的爱情正如《致橡树》中所言那样，“根，紧握在地下；叶，相触在云里。”不管身体的距离有多远，你们的心是安稳的。你们以一个整体的形象出现在社会各个方面，但是你们又是彼此独立的，你们都能在对方独立的心中找到生命的新意义，你们会在社交和生活中迸发出更强劲的活力。

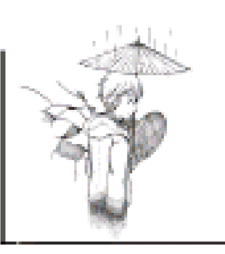
能够坚持走过平淡期的恋人，才有机会接触到真爱。当体内的荷尔蒙和多巴胺不足以维系这段感情的时候，相爱的人仍然能够携手度过生活中的种种苦难，彼此真正的融合，相依相伴到老，这就是真爱发挥出的力量。真正相爱的人，并不是体会不到痛苦，而是当在平淡生活或困难面前，他们愿意用勇气和毅力去爱护对方，去奉献、去建设，这也是相爱的人能更长久相依的根本原因。真爱需要我们克服懒惰的心理和内心的恐惧，用行动去实现自我与对方的完善，带领彼此不断突破自我，进入人生新的高度。

由此可见，爱的过程，就是寻找自我的过程。爱情这门必修课，学习它的过程，就是提升自己生命层次的过程。也许有一天你会发现，人终究是一个孤独者，但是有那么一个人，他用他的一生陪伴着你，就凭这一点，他就是你最值得珍惜的人。如果恰好你们三观合，你们拥有共同的人生目标，并且能一起盯着目标携手往前走，那你的人生已经是非常丰满幸福的，而不应该再去过多地憧憬完美。聪明的人是用完美的方式爱一个有缺点的人，如果我们老希望找到一个完美的人，他或她可以让我们一切有关爱情的想象都变成现实，那我们的爱情之路就注定失败，注定伤痕累累。

扩展阅读　　浪漫爱情到底可以维持多久？

对于很多准备爱情和正在爱情中享受幸福的人来说，他们都有一个共同的疑问：这份充满激情的美好爱情能持续多久？这确实是一个很难给出明确答案的问题。

古往今来，无数文人墨客歌颂过爱情，也有不少感天动地的爱情故事被讴歌。其中还有不乏为了爱情宁愿失去生命的故事，如中国的“梁山伯与祝英台”、国外的“罗密欧与朱丽叶”。每一对恋爱的人都希望永远拥有“人生只如初见”般的美好，而基本的事实是：浪漫和激情终究会随着时间的流逝而减弱。婚后多年的夫妻很难再像当初那样承诺为对方做任何事情了，他们彼此凝视而心感陶醉的感觉也渐渐消失。美国、印度等国的专家们就“人们为爱情而结婚后浪漫爱情随时间减弱”



做的相关调研显示：因爱情而结婚的夫妻在婚后若干年，浪漫爱情会在很大程度上减弱。从世界范围调查报告分析可见，婚后4年是婚姻破裂的一个高峰，这与婚后浪漫与激情开始锐减有密切的关系。

中国有句古话："夫妻相处久了，就是左手摸右手"的感觉，可见即使在以"举案齐眉，白头到老"为婚姻目标的中国文化中，激情依然是夫妻恩爱的要素之一。所以我们不禁要问："为什么在爱情中激情难以持久？"心理学家沃尔斯特(Walster & Walster，1978)总结出影响浪漫爱情的三个重要因素：幻想、新奇和唤醒。

首先是幻想促进了爱情的浪漫，正如我们前面在爱情的发展历程中讲到的一样，当坠入爱河的两个人处于投射或迷恋期的时候，洋溢着激情的爱人们往往会把伴侣理想化。他们不仅会放大伴侣身上的优点、忽略他们身上的缺点，还会把自己内心对伴侣的期待投射在伴侣身上，然后再自我印证伴侣确实存在这些优点。情侣之间的这些想象和投射会让本来差异很大的两个人深深的相互吸引，然而幻想会随着时间的流逝和经验的丰富而逐渐减弱，因为熟悉能让人更现实、更毫无保留地审视对方。

第二方面是新奇对性的唤醒作用，也就是说新奇能为新确立的爱情关系注入兴奋和能量。有个故事说美国总统卡尔文·柯立芝有一次携夫人一起参观一个养鸡场，夫人看见一只公鸡接二连三地和母鸡交配，很为这只公鸡的威力而折服，于是让导游把这只公鸡指给总统看。据说总统看后沉思了一会儿，让导游转告夫人："那可不止一只母鸡。"这种新奇对性唤醒的影响后来被称为柯立芝效应(Coolidge effect)。当情侣刚坠入爱河的时候，他们的自我不断得到扩展，新鲜感让他们的亲密和激情都不断增加。随着交往时间的延长，激情渐渐减弱，这与彼此熟悉程度增加和年龄增长密切相关，但是更主要的是对伴侣的熟悉与了解增加相关。也就是说浪漫因为稀奇、神秘和危险而增长，却随着了解与熟识而消亡，故而持久的浪漫本身就自相矛盾(Mitchell，2002，p. 27)。

第三个方面"唤醒"主要是指身体的唤醒，比如相爱的人亲热的时候呼吸会变得急促、心跳会加快，皮肤的敏感度也会增加，并伴随着性唤醒，这就是爱中的激情。当伴侣变得越来越熟悉，两个人在一起亲热的时候，大脑产生的多巴胺的量渐渐难以维持当初的激情。即使伴侣依然那么的完美，但是彼此之间的亲密互动渐渐的无法让身体获得同样的唤醒了，这就是爱情的激情成分比亲密和忠诚更容易发生变化的原因。

如果爱情中的激情成分终究要淡去，会不会让对浪漫爱情满怀期待的人太过失望了呢？其实换一个角度看待这个问题可以让我们对爱情有更成熟的看法，我们至少可以得到两方面的收获。



一是促使两个人结合的爱情和让他们厮守数十载的爱情并不一样。在爱情中，亲密比激情更为稳定，长相厮守的幸福婚姻中，相伴之爱会是彼此幸福的主要来源。好朋友式的夫妻更有可能去赞赏对方和支撑对方，也更有可能陪对方一起尝试生活和娱乐中新的方式和挑战，他们的婚姻生活不容易陷入平淡和疏离。所以那些能和伴侣成为好朋友的夫妻，他们的婚姻可能更为持久，也更有可能维持爱情中的激情。

二是这三个因素都会随着岁月的流失而减弱，这是不可抗拒的客观事实，我们了解了之后就能从主观上接受爱情的变化，也不会对浪漫爱情之短促而失望，而是应该知道一段拥有浪漫激情的爱情是上天对情侣的馈赠，我们得到过便是幸运的，应该心存感激。恋爱中人们应该学会享受激情，珍惜激情。但是不能把激情视为衡量一段感情质量的标准，随着交往时间延长，更要学会培养与爱人之间的友谊，增加两人的共同兴趣爱好和人生目标，共同探索新事物，不断发现对方身上的优良品质，努力保持新鲜感。当初激荡人心的激情渐渐演变为深厚平和的情感时，那种两个人既彼此独立又是一个整体的亲密感，会让你体会到爱与被爱的幸福与安全。

第三节　当代大学生爱情心理特点

一、当代大学生在恋爱中表现出来的主要特征

（一）情感依赖强，承受能力弱

应对寂寞，承受孤独，是一个人心理成熟、人格完整的重要标志。当代大学生虽然在生理上已经基本成熟，但由于受成长环境的影响，很多人更习惯于心安理得地接受别人的呵护和关爱。他们心理的成熟度相对不足，社交能力欠缺，很难做到换位思考和共情。而恋爱本来又是一种高级社交活动，不仅需要智商情商，更需要强大的包容能力、共情能力，以及一定的心理承受能力。对于那些在呵护中长大的大学生来说，换位思考、包容和理解等能力本来就相对较弱，既不习惯独处，又不善于与人分享，反而更容易产生孤独感。一个独立能力没有真正发展起来的成年人，“情感寄托”是他们谈恋爱的原始驱动力，他们在恋爱中容易出现依赖心理，也容易在恋爱中受挫。

那些感情依赖性强而承受能力弱的大学生，在恋爱的过程中情绪容易波动，会因为恋爱而失去自我，把握不住自己人生方向，容易随“情”逐流。他们不知道对感情过分依赖恰恰会扼杀一段美好的爱情，当一段恋情结束的时候，他们也更容易受失恋的影响而耽误其他发展。笔者在接到大学生的求助信中，有关失恋后无法调试自己的心情，想自杀或者是报复对方的人并不鲜见。感情受挫后在一定时间范围内出现心理阴暗期是正常的，但有

的大学生却陷入了“情感危机”，要么从此一蹶不振，要么开始朝三暮四游戏于混乱的情爱之中，要么一朝遭蛇咬十年怕井绳，再也不敢踏入爱情这个“雷池”半步。其实无论是恋爱还是失恋，对大学生来说都是一次很好的学习。特别是那些在失恋后能客观评价过去的恋情和恋人，能重新认识自己并最终走出失恋阴影的人，往往会为自己今后的人生开启不一样的旅程。

（二）观念开化，道德淡化

网络的迅速发展让获取信息变得方便快捷，各种文化下的恋爱观涌入国门，与我们的传统文化混在一起。对接收新知识最快的大学生群体来说，外来的情感文化对他们的冲击比中老年人要大。相比之下，一直接受的中国传统文化中爱和性的含蓄美观念被逐渐淡化。从小接受的传统文化、所处的环境和那些引进的“开放”爱情观冲击着大学生的神经，面对“爱”与“性”，大学生常常处于理智与感情矛盾的旋涡中。在爱情面前，有的人变得大胆而开放，把一些情人之间的亲密动作搬到公共场合，还把路人不满的眼光当成是羡慕。“同居”“一夜情”“试婚”等观念逐渐影响到他们的抉择。

其实中国传统文化及伦理道德观对大多数大学生的影响还是比较深的，他们在理性认识上觉得应该遵守传统伦理道德观。但在爱的激情下，传统道德观念却又十分的脆弱。当代大学生对爱情总是高调的，他们感觉恋爱就要公开，光明正大、洒脱热烈，甚至轰轰烈烈，故而会在公共场所旁若无人地做出过分亲密的动作。但是，对一种行为的评判总是离不开一个人所处的文化环境，不管是为了自己还是对方，大学生都应该加强恋爱道德观的自我教育和约束。

（三）注重过程，轻视结果

受社会上一些不良文化的影响，有的大学生把不求天长地久，但求曾经拥有，当作爱情的指南针。他们一味追逐对爱情过程的享受，没有明确的恋爱目的，这与这些大学生的恋爱动机不纯真有关。他们想的并不是有情人终成眷属，而是抱着游戏的心态，追求的是所谓一时的感觉。

某校一位大三学生吴某，先后追求过或者是恋爱过的女生已经有好几位了，仍然还在乐此不疲地追逐。大一时，他为班上的一位女生所倾倒，就想尽办法取悦她，好不容易才获得该女生的芳心。可遗憾的是，他们交往不久，他就突然对这个女生失去了兴趣，因为他又发现了一个他认为更吸引他的女生。他就这样反反复复乐此不疲，对于感情，他总是在追逐，一旦得到了就感到索然无味，再也找不到激情。有的同学对他的行为表示不满，他却说：“我要的就是这种感觉。”我们这里暂且不讨论，他的人格是否有缺陷，但至少是这种只注重过程，没有明确的目的和方向的恋爱，终究会对彼此造成伤害。

如果说爱情是两个人愿意维持亲密、热情、承诺、守约的关系，希望通过彼此包容和接纳而相融合等方面达成共识。那么恋爱就是两个人不断接纳对方、调整自己、找到共同的生活理想的过程。注重恋爱过程，有利于双方互相了解、加深认识，也有利于培养



感情、增加心理相容度。但是，只注重恋爱过程而盲目的恋爱，看不到未来或者是不去思考未来的爱情，是盲目的。有的大学生追求所谓的“曾经拥有”的浪漫感觉，把恋爱当作一种感情体验，及时行乐，借以寻求刺激，满足精神享受；或者是为了解除寂寞，填补空虚，把恋爱当作一种消遣文化，都是一种不负责任的行为，最终误人误己。

（四）幻想丰满，爱的能力骨感

部分大学生的爱情期待或是价值观不合理，导致他们在恋爱中屡屡受挫，或是因为一段不必要的恋情，而挫伤自己的自信心。其中比较明显的就是，对爱情期待的理想化。受教育背景和社会上的爱情文化影响，很多大学生不仅缺乏基本的爱情理论知识，还对爱情有着不正确的认识和不现实的期待。他们或许是看多了爱情小说或影视作品，总以为和自己相爱的人也是那么的唯美多情，每一个爱情故事的结局都像童话故事写的那样——“王子和公主从此幸福地生活在一起了！”他们希望自己的爱人不仅风情万种善解人意，还是万能的变形金刚，可以在关键时刻搞定一切。有的大学生希望与自己相爱的人是一个完美的人，他们总是希望现实生活中那个有血有肉的人是完美的，而不懂得用完美的方式去爱一个有缺点的人。这些大学生的择偶标准不切实际，把对象理想化，虚荣心强。

第二类就是把爱情当儿戏，游戏自己的感情、别人的人生。这些大学生的恋爱动机不端正，他们的恋爱动机不是出于爱情本身，而是为了弥补内心的空虚、孤独。这类学生很少把恋爱行为与未来婚姻结合起来考虑，他们的恋爱行为极度缺乏责任感。还有极少数的学生为了显示自己的魅力，同时周旋于几位异性之间，搞多角恋爱。这些人看似对每个交往的异性都深情款款，其实这种人除了自己谁都不爱，他们不过是一个极度自私和自恋的人罢了。

还有一类就是不敢直面爱情，他们宁愿以一种受伤者的姿态苟活在自己想象的爱情中。比如有的大学生长期暗恋某个异性但是不敢表达，也就是所谓的暗恋。或者是，有的人即使向对方表达却没有被对方认可，也就是所谓的单相思。暗恋和单相思本来也是爱情路上，一种常见且比较正常的现象。但是，大部分人能够在一段时间以后，重新找到自己和爱情未来的方向。可是有的大学生却苟活于自己内心的爱情错觉中，不愿意面对现实，也没有接受现实的勇气。长此以往，不仅不能得到好的爱情，还影响学习和身心健康。其实暗恋和单相思，都是一种爱情错觉，是恋爱心理的一种认知和情感的失误。常会使当事人想入非非，自作多情。短暂的单相思，对学生的学业和身心健康并没有大的影响。但是，对于心理安全感较差的大学生来说，他们情绪的自我调控能力相对较弱，单相思等爱情错觉常使他们陷入痛苦的境地，他们常常会自我否定，失去信心，感到孤独寂寞，甚至抑郁。大学生应该妥善地处理爱情错觉，有正确的、合理的爱情期待，明白无论是现在还是将来与自己相爱的人，都不是完美的人。应该明白，爱是相互滋养，不是强加，也不是一厢情愿，更不是默默地在自己“想象”的爱情中苟延残喘。陷入单相思等爱情错觉的大学生要注重自我成长，明白没有对方互动的爱情不是爱情，应该及时调整自己，去追求真正属于自己的爱情。

（五）同居抉择，迷失自己

在高校中，大学生发生性行为，或是婚前同居的行为越来越多，这是一个值得深思的现象。对于大学生婚前同居这一行为，很多人都做过调研工作，罗媛、李鹏程等人通过对大学生婚前同居观念的现状调查显示：大学生对婚前同居现象的态度更加开放和宽容，但实际的婚前同居行为则比较理性和谨慎；男生比女生更愿意接受婚前同居行为；农村大学生比城市大学生更赞同婚前同居现象；赞同婚前同居的比率随年级的增高呈上升趋势，大四学生的赞同率最高；试婚和同伴影响是大学生选择或认同婚前同居的主要原因。

大学校园一向是东西方文化的交汇点，当代大学生一方面保留着父母辈对爱情含蓄的传统表达，一方面又接受着西方热情奔放的情感表达方式的撞击。社会多元的价值观日益形成，婚前同居这一现象，不论是从法律上还是人们的看法上，都宽松了很多。我国法律上，对于婚前同居这一现象，目前尚处于“既不提倡，也不保护，既不反对，也不惩罚”。

对于大学生婚前同居这一现象，家庭教育以及高校管理都应给予正确的引导，加强大学生性健康教育，树立正确的爱情观、婚姻观，更应当为大学生确立正确的自尊、自爱、自律的性道德标准，引导同居大学生树立正确的道德伦理和爱情观。让大学生明白，当恋爱关系发展到一定程度，不仅仅是单纯的性，更是一种社会责任和道德约束。而婚前同居关系，更是一种介于婚姻关系和恋爱关系之间的一种不稳定关系，一旦出现问题，会给自己的身心都造成极大的伤害。

二、当代女大学生恋爱心理特点

对情窦初开的男生来说，女大学生，尤其是自己心仪的女生们总是高贵而神秘。在笔者收到的学生提问中，关于“对于爱情，女生是如何想的？”是个高频率问题。其实，对于爱情的认识和看法，每个女大学生不尽相同，不同时代的女大学生对心中的爱情价值观和对恋爱的观念也有较大差别。但是在每个人的个性之上，也是有共性可循的。当代女大学生的恋爱心理主要表现有自主性强、动机单纯、过于理想化、情感外露、自控力差、情绪体验深刻等几个方面。

所谓女大学生的自主性强，是指女大学生在恋爱问题上个性突出、重感情、易冲动，不受传统习俗的局限，一般在确定恋爱关系前不会让父母知道，以为爱情都是自己的事，没有走到结婚那一步就不必告诉父母。有的大学生甚至已经确定了恋爱关系，也不征求双方父母的意见，在人生这么重要的一个决定面前，显得过分自信和草率。当然，这种现象的出现也与父母和孩子之间的沟通水平有关系，有的父母不支持孩子在大学谈恋爱，所以她们不愿意也不敢告诉父母。其实父母不支持女大学生在大学谈恋爱，一方面是担心影响学业，另一方面是担心孩子把握不好尺度，造成不必要的伤害。但是随着时代的发展，越来越多的父母也意识到，关于爱情，与孩子开诚布公地交谈比回避或施压更为妥当，越来越多的父母已经开始接受孩子在大学期间正常的情感发育，也希望孩子能谈一场有积极意义的恋爱。



女大学生的恋爱动机单纯是指她们的恋爱缺乏对“承诺”的思考，有的人恋爱就是因为需要被爱，需要有个人关心自己，在乎自己。这样导致她们在恋爱对象的选择上过于宽松，或者接受一份感情过于轻率。她们不是清楚地自觉地意识到应选择一个终身伴侣，她们恋爱，只是因为需要爱和被爱。

对爱情的理想化期待，应该是女大学生的一个典型特点。当代大学生大部分是独生子女，即使不是独生子女的兄弟姐妹也不多，所以她们从小学到高中都是在家人和学校的呵护中一路风平浪静地走过来的。风华正茂的女大学生社会阅历不多，思想比较单纯，追求浪漫、完美，对于未来充满着憧憬和幻想。

同男生相比，女大学生更敢于表达自己的真实情感。她们情感易外露，喜怒哀乐形于色，高兴时兴高采烈，生气时郁郁寡欢，或是乱发脾气。传统认为在感情方面男生比女生直白和大胆，其实这种直白和大胆更多指的是求爱，而不是恋爱。在恋爱中，女性比男性更喜欢表达，喜欢向对方传递自己的所思所感，而男性反而更含蓄，不太善于表达，也不太愿意用语言来表达自己的情感。目前，即使是在表白这一环节，女大学生主动表白的案例也越来越多了。现在更多的女生认为，如果自己有了意中人，就应该大胆地向对方表白，以免错过幸福。

大部分女大学生在感情方面还是比较矜持的，她们在接受对方感情的时候比较犹豫或是考察严密。但是一旦接受对方感情后，更容易全身心投入。表现为自控力与耐挫力较弱，一旦陷入热恋之中，不善于控制自己的情感，任感情随意放纵，或是对恋爱对象过分依赖，稍有波折就痛苦万分，对学习造成严重影响。

女大学生处于对情绪反应十分敏感的青年时期，对环境、对别人的情绪反应都非常灵敏。女大学生们心思细腻，观察能力强，所以温柔体贴。但是有的人过分敏感，所谓“说者无心，听着有意”，环境的细微变化或是他人的一句话、一个眼神都能触痛她们的神经，让她们感到痛苦。当然，如果对别人的言语反应过度，也就是过分敏感往往会给人带来社交方面的困扰，形成更深层次的孤独和痛苦。敏感与不良好的人际关系（友谊和爱情）一旦形成恶性循环，处理不好则会引发深层次的心理问题，所以大学生要努力让自己不断获得心理成长。有研究表明，女性的嫉妒及爱情嫉妒显著高于男性；谈恋爱的女性的嫉妒及爱情嫉妒显著高于没有恋爱的女性。而女性的嫉妒的得分高于男性，这说明在嫉妒及爱情嫉妒中，女性有着比男性更低的嫉妒感受阈限，她们更可能根据情境的细微变化强化自己的情感体验。[1]

研究已发现相对于男性，女性更关注对方的资源与承诺信息。[2]女大学生很多时候更看重爱情之中的承诺。

三、当代男大学生恋爱心理特点

对于恋爱，男大学生和女大学生有很多的共同之处，比如在处理爱情与学业的关系之间，驾驭爱情情绪的能力较低等方面与女大学生并无明显差异。但在恋爱方面，男女大学生也有很多不同之处，他们在性心理、性需求和情感依恋习惯等方面与女大学生有很大的

不同。比如相对女大学生对爱情充满浪漫的憧憬而言，男大学生更渴望激情澎湃的爱情；恋爱中的男人往往具有强烈的占有欲，他们愿意付出一切，但同时也要求得到一切。当代男大学生的恋爱心理主要表现有理性选择、外表吸引、对暗示更敏感、不善于表达、自我保护、性行动力强等。

男大学生在选择恋爱对象时比较理性，他们大多明白自己的期待，会去选择那个适合自己的，或者是自己能够驾驭的女性。有时候一个女性特别地吸引他们，但是他们认为这个女性并不适合自己，或者是不适合长期的发展，他们也会理性的选择放弃。第二方面主要表现为男性大学生在选择恋爱对象时，倾向于选择那些外表对自己有吸引力的女性，比如说清新亮丽、聪明灵动的女性对很多男大学生有吸引力。有的人说，在恋爱方面，男性的进化比女性滞后，所以在爱情方面，他们总是把性放在靠前的位置。但是，在男女平等日益受到关注的今天，在选择爱人方面男人和女人却需要形式上的"不平等"，也就是说深情而大胆的求爱方式受女大学生欢迎，但是却会吓到男大学生。对男大学生来说，女性含蓄的感情表达更受他们欢迎，赤裸裸的爱情表白往往让他们难以接受。

和很多人理解的不一样的是，男大学生在爱情方面也是挺害羞的，他们虽然在求爱的时候比较主动。但是真正确定了恋爱关系以后，他们并不像女大学生那么善于表达自己的感情，有时候还显得有点"笨拙"。更多的男大学生倾向于用行动来表达自己对对方的爱，他们用自己特有的方式去关心对方。另外，在爱情方面男大学生的自我保护意识也是很强的，不像很多故事里面描述的男主角一样为了爱情勇往直前，哪怕摔得遍体鳞伤，也在所不惜。其实男大学生在追求异性的时候，也是特别怕受伤害的。他们常常在爱情面前谨慎小心，比如说他们去追求异性的时候，也会充分地估计一下自己的实力，他们倾向于去追求那些相对容易得手的女性。而即使是他们眼中十分优秀或魅力十足的女性，如果他们预感到追求这些女生的难度高，受伤害的可能性比较大，他们也会选择放弃，转而投向条件相对弱一些，但是更可能追求到的女性。

和女大学生以情爱为主不同的是，男大学生在恋爱中对性表现出更大的兴趣。一方面，男大学生喜欢通过触摸女友的身体来体现两人的亲密，这与男性先天就有强烈的"接触异性欲"心理特点有关。第二方面，女性身上那些越遮隐的地方，越是对男性有刺激性，这与他们的性心理特点有关。都说女性是"触觉型"或"听觉型"的，而男性则是"视觉型"的。生活中常有着这样的现象，走在大街上，相对而过的男女在擦身而过时，都回头向对方投去一瞥。所不同的是女性的一瞥是向同性投去的，而男性则是向异性投射的。如果说女性的一瞥是潜意识的比较或竞争，那男性的一瞥就更多的带着性审美的意思。另外，男大学生们也和大多数成年男性一样常出现猥谈。特别是在宿舍卧谈或网上群聊的时候，这还不能简单地视之为下流，这是常见的男性性心理反应。很多时候，他们猥谈只是为了打发无聊或是松弛紧张、增进闲聊气氛融洽。但是猥谈一定要注意场合并把握分寸，在公开场合和有女士、未成年人的地方要禁止。有时候猥谈会给人留下不好的印象，让人对猥谈者产生品德或人格有问题的印象。



扩展阅读　　你是谁决定你嫁给谁

有一个女孩，出身不高，能力不强，中人之姿。她在一家不大不小的公司，做着一个不咸不淡的工作，收入不高不低。人生所有的出路，似乎都落到了传说中的第二次投胎里。所以，一定要嫁个好男人！

这样的话语，亲朋好友劝着，闺蜜之间念叨着，自己的心也在蠢蠢欲动着。好的标准是什么呢？有财、有才、有颜、有趣，最好是霸道总裁与贴心暖男的结合体，偏偏还只爱上我一个。

姑娘们大多愿意相信馅饼会掉到自己头上来，以爱情为名，靠着嫁人轻轻松松地改变命运。但事实上，这是女孩们在婚恋市场中最大的错觉。其实，不是嫁给谁就会成为谁，而是成为谁就会嫁给谁。因为：

（一）你的社交圈子决定你会遇见谁

郭晶晶与霍启刚的相识，是在2004年雅典奥运会结束之后。当时，夺得金牌的冠军们集体去香港，郭晶晶也在其中。负责接待的，正是担任香港奥委会领导人的霍家。大家坐着游轮游维多利亚港时，霍启刚便主动上前向郭晶晶求合照、要电话。原来，霍启刚在奥运现场便迷上郭晶晶。在香港的短暂相处中，又对郭晶晶好感倍增，随即便展开猛烈的追求攻势。然后，冠军嫁进了豪门。没有高攀与低就，皆大欢喜。

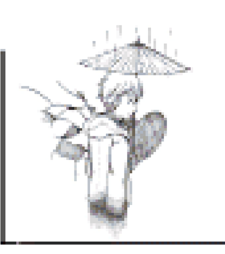
这两个人，原本风马牛不相及。郭晶晶出身于一个普通的工人家庭，霍启刚则成长于豪门世家，上天给他们设置的是平行不相交的两条截然不同的轨道。直到后来，郭晶晶屡屡夺冠，成为蜚声国内外的跳水皇后。那些闪闪发光的金牌，将郭晶晶送到了区别于原生阶层的另一个高度。在那里，她与霍启刚的圈子产生了重叠交集，当天时地利正好，人和就在万事俱备里缓缓到来。意料之外，但也在情理之中。

现代人的伴侣，多来自自己的社交圈，同学、朋友、同事、亲戚，各个错综复杂的圈子交相辉映。而一男一女的相遇，就在经纬相交的某一点。人们把那个点称作缘分，看似偶然，却是无数必然的交汇。杨绛嫁了钱钟书，是知识分子的惺惺相惜；黄晓明娶了Angelababy，是演艺圈的天造地设；王子和公主幸福地生活在一起，背后则是两股政治力量的暗暗联手。

一个人的圈子就是一面镜子，镜子里映着自己的身份地位、兴趣爱好，也藏着未来伴侣的模样。所以现实里的大部分婚姻，都是保姆嫁保安、医生娶教师、豪门许世家。你处于怎样的圈子，就会结识相对应的异性。这不绝对，但足以囊括90%以上的夫妻相遇模式。物以类聚，人以群分。交友如是，婚姻亦如是。

（二）见识才能决定两个人的匹配度

前几天追《欢乐颂》时，有个朋友开玩笑说："这个故事如果让琼瑶奶奶写，估



计小包总甚至老谭都会爱上邱莹莹。”出身于小门小户的邱莹莹，单纯、善良、天真，几乎集齐了霸道总裁小说里的女主标配。在那些无限度满足小女孩幻想的爱情故事里，爱是万能的，能抵消工作能力的不足，能弥补眼界学识的缺陷。一句真爱最大，便轻轻松松地化解掉了所有的冲突和矛盾。可真实的人生没有编剧金手指，放在刀光剑影的现实里，不学无术的小燕子分分钟被满腹经纶的知画秒杀。傻白甜女主们进了职场，根本得不到大 boss 的正眼一瞥。爱情可以是一部小说的主题，却远不是人生的所有真相。

能让一个人发自内心欣赏爱慕的，永远都是旗鼓相当的对手，这就是成人世界里的交往法则。婚姻这件事，是以爱情为基础开展的宏大人生课题。夫妻关系在性和爱之外，更像是同一条战壕里的亲密盟友，他们需要携手打怪升级，共同向更远更好的地方去。最好的爱情，永远是木棉和橡树的关系，能各自独立，更能共同战斗。

所以，小包总看上的，只会是海归精英安迪。这个有着华尔街背景的高智商女人，势必能成为他在生意场乃至人生路上的最佳拍档。不是势利虚荣，也不是嫌贫爱富，这只是天性使然。毕竟一生那么长，人们最终爱上的，当然是和自己同步调同频率的那一个。因为追赶和等待的人生，都将苦不堪言。

（三）价值观念决定能不能结婚

李月亮写过一个故事，关于金钱观截然不同的一对情侣：男孩赚了一笔不大不小的意外财，便和女友商量怎么花掉它。女孩想要买貂皮大衣，男孩却想去西藏旅行。两人争执不下，最终愤而分手。但是爱还未完，彼此都遥遥记挂着。可多年后再次相见，他们却对彼此的追求与生活都颇有微词。再一次不欢而散后，爱完了，缘也尽了。

激发爱情的，或许只是一瞬间的荷尔蒙。**可婚姻是持续的长久的，想要相处不累，最好和三观相同的人在一起**。巧的是我身边有个朋友，因为一顿饭而和男朋友分道扬镳。

那天是圣诞节，她想去五星酒店吃一顿自助餐，男朋友却主张去吃麻辣串串香。她爱着宁静幽雅的用餐环境，他向往的却是世俗热闹里的人声鼎沸。那天男朋友甩门而去后，她站在雪地里思索许久，最终选择了分手，在全世界都欢天喜地时埋葬爱情。

有人说她小题大做，她振振有词地回应：“吃不到一起的人，怎么可能过得到一起?”乍一听有点荒谬有点作，细细一想却不无道理。一个人的衣食住行、吃穿用度无不是人生观、价值观和世界观的外在显露。看似平常的一顿饭里，藏着他们各自的性格密码，这是潜伏在婚姻里的危险因子，她在他大发雷霆那一刻，便预见了未来的种种争吵和不堪。



谁都没有错，只是不适合。你爱了高山，可我恰好爱了大海。我不能陪你攀登，你也无法伴我远航，仅此而已。婚姻最需要的，是久处不厌。而久处不厌，建立在相同的价值追求里。

（四）生活理念决定可不可以相守

据说有些爱得死去活来的情侣，同居后就分手了。模拟出来的婚姻状态，通常会让提前进入实战的两个人揭去面具，暴露出一个最真实的自己。和你共度余生的人，是日常状态下那个赤裸裸活生生的他，而不是把衣冠穿戴整齐言笑晏晏的他。前者是原生态的，后者是社会性的。

婚姻就是要把人扔进生活大熔炉里去的，细致到挤牙膏的力度和冲马桶的手法。都说细节见人品，其实细节也见生活理念，而生活理念，可以决定爱情或者婚姻存亡。网络上流传过一个故事，说一个烟头毁了一场婚姻。作者的爸爸，把熄灭的烟头随手扔进妈妈养殖的兰花里，这件事情成为一个导火索，直接毁灭了那场摇摇欲坠的婚姻。

烟头、兰花，再微小渺茫不过了。但它关系到夫妻二人的生活理念，代表着的，是漫漫余生里无法回避也无法调和的根本矛盾。同居后分开的那一拨人，或许正是从同吃同睡的生活里，窥见了对方与自己的不可兼容之处。散了，反而是放各自一条生路。

共度余生的那一个，应该是能一起搓麻将斗地主、一起弹素琴阅金经、一起抽烟喝酒、一起读书下棋……

重点不是做什么，而是一起做。据说开天辟地之初，男女本为一体，后来不幸被劈开，又被扔进茫茫人海。所以我们到处寻寻觅觅，只为了寻到与自己吻合的另一半。

另一半，听上去真是温柔，仿佛另一个你。那么，你是谁？这不是你的名字，而是你在遇见他之前的所有故事，读过什么书、见过什么人、做过什么事……

把上述因子都加在一起搅拌均匀，便是你那个等在未来的伴侣的模样。

（来源：十点阅读公众号；作者：婉兮）

第三章

携爱前行

——送给即将跨入婚姻大门的你

本章思考：

1. 人为什么要结婚？

2. 对于一个完整的婚姻生命周期来说，婚姻有着怎样的发展规律？

3. 都说好婚姻靠经营，那到底该如何经营？

4. 如何正确评价和应对一段感情的结束？



与爱相遇，并最终决定走入婚姻，或者是和平分手、彼此祝福，这都是我们成长过程中对生活方式所做的一次选择。

选择与某人结婚，其实选择的是一种生活方式。你未来的日子，最有可能就是活成对方现在的样子。很多人读过类似的话，但是真正面对婚姻选择时，却很少真正思考过。在传统观念与现代意识碰撞激烈的当下社会背景中，许多青年人对婚姻更加充满疑惑。当“出轨”或者“离婚”已经成为我们生存环境或网络帖子中的高频词时，有悲观者发出了这样的感慨：“跟谁结婚都一样，反正最后都会走向坟墓”，有的人甚至还说不如不结婚，谈一辈子恋爱。恋爱或婚姻的失败，自有其复杂的原因，但与现代社会的某些年轻人缺乏爱情和婚姻教育，往往轰轰烈烈地恋爱，懵懵懂懂地结婚，随“性”所“遇”地生活，最后使夫妻之间应有的亲密关系难以持久，于是婚姻就背了黑锅，变成了爱情的坟墓。其实，婚姻既



不是爱情的港湾，也不是爱情的坟墓，它是一种以夫妻关系为核心的人际关系，需要我们用心用脑去呵护与经营，经营婚姻需要技术也需要艺术。

第一节　我们为什么要结婚

尽管现代社会对我们个人是否选择结婚更加宽容，但“追求幸福”始终是我们每个人生活的目标，有相当多的研究表明，婚姻不管是在承诺、心理适应，还是在社会文化和社会选择方面都与人们的幸福感有着千丝万缕的联系，“婚姻必然伴随着幸福”，“已婚群体的幸福感最高，未婚群体次之，分居或离婚群体幸福感较低，丧偶者幸福感最低”。因此，结婚应该成为我们更多人的选择。可什么是结婚？我们为什么要结婚？难道仅仅是给“爱情”一个居所？正如某些人所说“没有婚姻这个坟墓，爱情将死无葬身之地”？有人说选择与某人结婚就是选择一种生活方式，真是这样吗？结婚的意义到底是什么？思考清楚这些，对年轻人的生命成长和幸福生活有着重要的作用。

一、结婚的理性

结婚，新中国成立前叫“成亲”，新中国成立后才叫“结婚”，法律上称为“婚姻成立”，《中华人民共和国婚姻法》规定了两性婚姻成立的法定条件、年龄及婚姻配偶双方的权利义务及其他责任。结婚就是指配偶双方依照法律规定的条件和程序确立婚姻关系的民事法律行为，婚姻关系的成立有三个基本的法律特征。

（1）结婚的主体是男女两性。如果不是男女两性的结合，便不能结婚，我国法律不承认同性结婚。

（2）结婚行为是法律行为。申请结婚的双方当事人必须遵守法律的规定，须符合《中华人民共和国婚姻法》所规定的条件，履行法律规定的结婚登记程序。否则，就是不受法律保护、没有法律效力的无效婚姻。

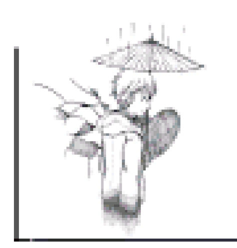
（3）结婚行为的法律后果是确立双方的夫妻关系。结婚之后男女双方形成夫妻关系，并承担由此而产生的责任、权利、义务，未经法律程序，任何单位、个人或夫妻双方都无权解除夫妻关系。

（一）结婚的条件

结婚的条件是指当事人双方要符合法律规定的条件才能结婚。我国法律规定的结婚条件包括必要条件和禁止条件。

1. 结婚的必要条件

第一，男女双方完全自愿。这有两个关键点，一是双方当事人应为异性，这是由婚姻的自然属性决定的，男女两性的生理差异，是结婚的前提条件和基础。当然世界上有荷兰



等20余个国家法律允许同性结婚，结婚的当事人双方可以是同性。二是双方当事人完全自愿，即双方当事人完全自愿、亲自做出结婚的决定，不许代理，不存在勉强、胁迫和逼迫。

第二，必须达到法定年龄。法定婚龄的确定，一方面要考虑自然因素，即人的身体发育和智力成熟情况，另一方面要考虑社会因素，即政治、经济及人口发展情况，因此，各国或地区关于法定婚龄的规定有所不同：丹麦、波兰、美国一些州规定为男二十一岁，女十八岁；瑞士、越南规定为男二十岁，女十八岁；德国、俄罗斯、新加坡规定男女均为十八岁；日本、罗马尼亚、巴基斯坦规定为男十八岁，女十六岁；菲律宾规定为男十六岁，女十四岁。而我国香港地区法定结婚年龄是十六周岁，我国台湾地区法定结婚年龄分为父母同意的情况下男十八周岁，女十六周岁，否则法定结婚年龄为二十周岁。

为尊重少数民族的风俗习惯，我国现行婚姻法规定，"民族自治地方的人民代表大会有权结合当地民族婚姻家庭的具体情况，（对最低结婚年龄）制定变通规定。"目前，我国新疆、内蒙古、西藏等自治区和一些自治州、自治县，均以男二十周岁，女十八周岁作为本地区的最低婚龄。但这些变通规定仅适用于少数民族，不适用生活在该地区的汉族。

第三，必须符合一夫一妻制。一夫一妻制也是大多数国家的婚姻制度，也就是说，准备结婚的双方必须是未婚的或者单身，一方或者双方有配偶的，不能结婚。

2. 结婚的禁止条件

第一，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。直系血亲，是指直接的血缘关系，即生育自己和自己生育的上下各代血亲，无论是婚生还是非婚生的，均禁止结婚。旁系血亲是指相互间具有间接血缘联系的亲属，即直系血亲以外的在血缘上与自己同出一源，也就是出于同一祖先的亲属；三代以内的旁系血亲是指与己身出自同一父母或同一祖父母、外祖父母，除直系血亲外的所有血亲，其范围具体包括：(1)同源于父母的兄弟姐妹，包括同父母、同父异母或同母异父的兄弟姐妹；(2)同源于祖父母或外祖父母的辈分不同又性别相异的亲属；(3)同源于祖父母、外祖父母的辈分相同的堂兄弟姐妹、姑表兄弟姐妹、舅表和姨表兄弟姐妹。禁止直系血亲和三代以内的旁系血亲结婚，是基于社会伦理道德、优生优育等因素的考虑。

第二，限制患有法律规定的某种疾病的人结婚。《婚姻法》第6条第2项和《婚姻登记条例》第12条第5项规定，男女一方或双方在患有医学上认为不应当结婚或暂缓结婚的疾病时，禁止或暂缓结婚。《母婴保健法》第9条、第10条规定，经婚前医学检查，对患指定传染病在传染期内或者有关精神病发病期内的，患有医学上认为不宜生育的严重遗传性疾病的，医师应当提出医学意见；准备结婚的男女应当暂缓结婚。该法第38条指出，"指定传染病"是指《中华人民共和国传染病防治法》中的艾滋病、淋病、梅毒、麻风病以及医学上认为影响结婚和生育的其他传染病；"有关精神病"是指精神分裂症、躁狂抑郁型精神病以及其他重型精神病；"严重遗传性疾病"是指由于遗传因素先天形成，患者全部或部分丧失自理生活能力，后代再现风险高，在医学上认为不宜生育的遗传性疾病。患有严重遗传性疾病的当事人，如经男女双方同意采取长期避孕措施或施行结扎手术不生育的，可以结婚；否则禁止结婚。我们应根据禁止结婚、暂缓结婚与可以结婚但不能或限制生育的



不同情形，区别对待。

（二）结婚的程序

从世界各国的法律规定来看，结婚的程序主要有登记制、仪式制、登记与仪式结合制三种类型，我国采用的是登记制。

登记制是指依法办理结婚登记是婚姻成立的唯一要件。要求结婚的当事人必须向婚姻登记机关提出结婚申请，接受婚姻登记机关的审查，履行登记手续，婚姻成立。我国的“婚姻登记机关，在城市是街道办事处或者市辖区 、不设区的市；在农村是乡、民族乡、镇的人民政府。”（我国《婚姻登记条例》第 5 条）婚姻登记的管辖范围，原则上与户籍管理范围相适应。登记制是近代发展起来的结婚程序，为现代许多国家采纳，除我国以外，德国、日本和墨西哥等国均实行结婚登记制。

结婚登记，是婚姻有效的必要手续，是结婚仪式无法代替的，主要有以下三个环节。

第一，提出申请。

中国公民在中国境内申请结婚，双方必须亲自到一方户口所在地的婚姻登记机关提出申请，须持有户籍证明、居民身份证，离过婚的还应当持离婚证。

中国公民同外国人（包括常驻我国和临时来华的外国人、外籍华人、定居我国的外国侨民）在中国境内申请结婚，双方当事人必须共同到中国公民一方户口所在地的省、自治区、直辖市人民政府指定的婚姻登记机关提出申请，中国公民应持有本人户籍证明以及自己职业和婚姻状况等方面的证明材料，外国人须持有本人护照或国籍证件，公安机关签发的《外国人居留证》或外事部门颁发的身份证件或临时来华的入境、居留证件。

第二，接受审查。

婚姻登记机关接到申请后，应逐项审查当事人是否符合结婚条件，不明之处应当向当事人询问，必要时可要求当事人提供有关证明材料。

第三，履行登记手续。

经过审查后，对符合法定结婚条件的，即准予登记，发给结婚证；对离过婚的，应注销其离婚证。但对中国公民和外国人的登记申请，应在收到申请后一个月内办理登记手续，发给结婚证。涉外婚姻的结婚证要加盖办理涉外婚姻登记的县级以上人民政府婚姻登记专用章。经过审查后，对确实不符合法定结婚条件的不予登记，且婚姻登记机关应以书面的形式说明理由，若当事人不同意登记机关的决定，有权提请上一级主管机关解决。

仪式制是指以举行结婚仪式为婚姻成立的形式要件。仪式制又有三种：宗教仪式、世俗仪式和法律仪式。宗教仪式是根据宗教教义的要求，在神职人员的主持下举行的结婚仪式，如西班牙、希腊等国；世俗仪式是按照民间习俗，在主婚人和证婚人的主持下举行的结婚仪式，反映民族和地域的文化传统；法律仪式是依据法律规定，在政府官员的主持与参与下举行结婚仪式，如瑞士；有些国家还采用法律仪式和宗教仪式双轨制，当事人可任选其一，均具有法律效力，如英国、丹麦等国。

登记与仪式结合制是既要求办理结婚登记程序，又要求举行法定的结婚仪式，两个程

序完成后，婚姻成立。这种结婚制度使得结婚程序既严格又庄重，既能实现国家监督，又能满足当事人结婚仪式隆重热烈的愿望。采用此制的有法国和罗马尼亚等国。

二、结婚的理由

人为什么要结婚？通常人们从个人的需求，即从个人的生活、生理和心理需求去解释，但现代社会对我们个人是否选择结婚更加宽容，随着个体独立性的增强，在不结婚也可满足个体需求的情况下，婚姻就成了可有可无的外壳。可这些都忽略了一个重要的因素，那就是人的社会性和结婚动机的复杂性。德国社会学家穆勒里尔认为，人的婚姻动机主要有三种，即经济、子女和情感，只是不同时期各种需要的地位不同，人们考虑的先后顺序不同而已，现代社会则是爱情第一，子女第二，经济第三。人结婚不仅有个人的性和情感的需要，还有经济的、子女的需要，由于个人价值的被尊重以及妇女社会地位的变化，浪漫的爱情成为婚姻的主导动机，其次才是生儿育女和经济方面的考虑。

“男大当婚，女大当嫁”，对大多数人来说，婚姻是人生道路中不可或缺的一段旅程，无论东方还是西方，人们都将婚姻看得十分重要。但人类为什么要结婚？是为了与相爱的人厮守一生，还是为了更好地养育后代？其实，结婚的好处与意义有很多，总体说来主要有以下四个方面。

（一）结婚使爱情更长久

爱情是两情相悦并渴望合而为一的最浓厚最真挚的情感，这种强烈的情感往往需要婚姻来安放，两情若是深浓时，谁不渴望朝朝暮暮？所以，结婚是一段感情最完美的结果，也是给爱情最好的交代，能使爱情更长久。当然，婚姻不是爱情的保险契约，婚姻中夫妻之间的爱情需要在双方不断的交流与沟通中汲取生长的源泉、增强成长的活力，要在双方不断地充实自我、超越自我中得到创造和更新，调查发现，同居者很少会对爱情做出承诺，而结婚则能让双方在相互交融中变得更加亲密，越来越离不开对方，从而保持爱情的长久。

（二）结婚让性生活更有规律

性吸引是爱情产生的原动力，爱情必然伴随着性活动，结婚之后的共同生活使夫妻之间彼此更加熟悉，让性生活更有规律，从而使双方获得更为充分的性满足；同时夫妻双方也可以在性愉悦方面一起成长与改进，能不断发现生活的乐趣。相关调查也表明，已婚夫妻的性满意度比未婚同居者高，且与当事人的婚姻幸福感具有较高的正相关。在婚姻生活中，人们过性生活更多的是为了享受生活和爱情的甜蜜，是为了增进夫妻之间感情的融合，性生活质量已成了婚姻美满与否的重要标志之一。

（三）结婚能提升幸福感

获得幸福可以说是我们生活的目标，一个人的幸福感主要有三方面的来源：物质层



面、情感层面、自我实现，而结婚恰恰可以同时满足这三个方面。首先是物质层面的幸福，结婚使双方共同的物质财富增多，物质生活相互交融，能获得彼此带来的物质需求满足的幸福感，但物质层面的幸福感是短暂的、逐渐递减的，人仅追求物质幸福是不够的。其次是情感层面的幸福，结婚后双方爱情甜蜜，相互关爱、彼此理解和支撑所形成的"一个持久的、支持性的亲密关系能帮助个体免受孤独的煎熬"，由此带来的幸福感比亲情、友情要强烈，也比物质需求的满足所获得的幸福感长远得多、持久得多。最后是自我实现的幸福，婚姻中的自我实现有两个层面：一是彼此成就，双方的自我价值在更广的社会领域得到展现，造福他人和社会从而让自己感受到幸福，这是较高层次的自我实现，也是永恒的幸福；二是彼此满足，双方的自我价值在对方身上得到展现从而感受到幸福，这是较低层次的自我实现，这两个层面相互交叉、彼此融合。婚姻中夫妻双方彼此协调好各种关系，这种自我实现的幸福是最长远最持久的，但处理不好容易带来家庭的矛盾和冲突，也容易让其中一方迷失自我。

当然结婚之后，在漫长的琐碎生活中，婚姻带来的幸福感可能会降低，但是随着夫妻之间相濡以沫程度的日益加深，到了晚年其幸福感又会上升。

（四）结婚让生命更丰满

现实生活中我们每个人都有长处和短处，都有长项和弱项，结婚可以补齐你的弱项，你搞不定的事，他（她）能帮你顶上去，而且义不容辞；你力不从心时，他（她）能助你一臂之力，不必觉得欠他（她）人情；你考虑不周时，他（她）可以替你思虑再三，夫妻间的取长补短从而让你的生活更从容。

结婚可以给你一个名正言顺的孩子，让孩子在完整的家庭中生活，其身心更加健康，在此基础上所形成的家庭关系，彼此相互温暖，在享受到天伦之乐的过程中让你的生活更安定、更圆满。结婚可使双方充分认识到自己的社会角色，并相互协作，共同处理家庭事务、社会交往，共同计划休闲活动、养育后代，可以拓展你的人生半径，拓宽你的人生视野，从而让你的生活更充实，让生命更丰满。

总之，我们要结婚，不仅仅是因为到了年龄要给父母一个交代，不是要向亲友邻居证明我们嫁得出去、娶得进来，最重要的能给爱情一个交代、让性生活更有规律、让我们更幸福，从而让我们的生命更强大、更美好、更安定、更完整。

第二节　婚姻发展的旅程

婚姻作为人类两性结合的社会形式，在发展过程中有自己的轨迹，由于不同时代人们对婚姻的理解和认识的不同，使婚姻出现了不同的形式和发展旅程。

一、婚姻的意义

婚姻“因民族不同而具有不同的含义”，但总体来说都是两个人（异性或者同性）在平等自愿的基础上建立的长期契约关系，一般有法学和社会学两种解释。

古罗马的著名法学家莫迪斯汀把婚姻定义为：夫妻间发生神事与人事的共同关系的终身结合。在古代，人们把婚姻视为“神作之合”，结婚是一种神圣的事情，所以人们不可离异，这种婚姻观念凸显了宗教神学的基础。该定义得到了近代大陆法系学者的大多认同，但强调了法律对婚姻的调整作用，把婚姻表述为以终身共同生活为目的之一的男女合法的结合关系。由此而形成了婚姻的法律表述。

从法学的角度来解释，婚姻是婚姻法调整和研究的对象，以男女两性结合为基础（只有荷兰等少数国家有同性婚姻法案），以共同生活为目的，并具有夫妻身份公示性的契约关系。法学上的婚姻概念就能将其与纳妾、姘居、非婚同居等现象区分开来，所以这里的婚姻包括合法婚姻与违法婚姻。

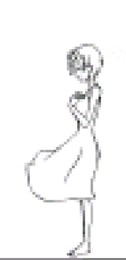
以男女两性结合为基础——这是婚姻自然层次上的含义。男女两性的生理差别和人类固有的性本能，是婚姻赖以形成的自然因素，也是婚姻固有的自然属性，这种自然属性是婚姻关系区别于其他社会关系的重要特征。尽管存在着以同性结合为基础的同性婚姻，但纵观整个婚姻发展史，以男女两性结合为内涵的婚姻是主流形式。

以共同生活为目的——这是婚姻在理想层次的含义。婚姻的目的是什么？不同的国家，不同的历史时期，有不同的表述。我国古代一直以“上以事宗庙，下以继后世”为婚姻的目的；基督教婚姻，结婚的目的在于子女的生养教育以及夫妻间的互相扶养和性要求的慰藉；近现代各国法律也对婚姻的目的做了种种规定，但透过这些表面的目的，我们可以发现它们有一点是共同的，那就是它们都强调结婚的双方必须“共同生活”。这既是婚姻对当事人主观心理状态的要求，也是一直为人们所追求的婚姻在理想层次的含义。一般说来，共同生活包括精神、物质和性三个方面，精神方面是指相互爱恋、相互关怀、相互尊重等，物质方面是指家庭财产双方共有，性方面是指性生活既是双方的权利也是双方的义务。

具有夫妻身份的公示性——是婚姻事实层次上的含义。它要求婚姻双方当事人应具有公开的夫妻身份，即周围群众认为他们是夫妻。也就是说，男女双方既要具有夫妻生活的内在内容，在外部形式上还应有公众所承认的夫妻身份。只有这样才能将法学上的婚姻概念与现实中存在的纳妾、姘居、非婚同居等现象区分开来。

从社会学的角度来理解，婚姻是一种制度建构。如芬兰学者 E. A. 韦斯特马克 1891 年出版的《人类婚姻史》认为：婚姻，通常被作为一种表示社会制度的术语。……婚姻不仅仅规定了男女之间的性交关系，它还是一种从各方面影响到双方财产权的经济制度；吴泽霖总纂的《人类学词典》的婚姻词条强调了婚姻是一种“对男女间肉体和精神结合获得社会承认的制度构建”。

简单地说，社会学所指的婚姻是泛指人与人之间的结合、一方到另一方家落户，形成



人际间亲属关系的社会结合或法律约束。尽管世界上普遍认同异性之间结合的婚姻形式，但有些国家的法律也承认同性婚姻，比如荷兰在2000年就通过了同性婚姻法案，成为全球首个将同性婚姻合法化的国家，到目前为止，比利时、加拿大、西班牙、南非、葡萄牙、阿根廷、冰岛、丹麦、芬兰、墨西哥、美国等20余个国家和地区承认同性婚姻，其中南非是目前唯一的将同性婚姻合法化的非洲国家，而我国法律只承认异性婚姻。

婚姻的形式是多种多样的，除了以性别组合不同而形成异性和同性两种婚姻形式以外，我国还存在着试婚、隐婚、形婚、裸婚、闪婚等多种形式，随着社会的向前发展，婚姻形式的多样性和复杂化必将成为一种趋势。但作为一种社会契约制度的婚姻，主要有以下三种基本形式。

第一，一夫一妻制。是指一名男性与一名女性结为夫妻的婚姻制度，双方同时只有一名配偶，是现时世界上多数国家普遍奉行的婚姻制度。现代的一夫一妻制婚姻，要求以爱情为基础，倡导平等自愿，相互理解和支持，但由于夫妻双方独立性的增强，在保持爱情长久性方面容易出现问题，所以现代家庭离异现象日趋严重。那么，这是否意味着应该解体一夫一妻制，寻求以两情相悦为目的，靠性的本能吸引来维持婚姻关系呢？这是值得探讨的问题。

第二，一夫多妻制。是指一个男性同时娶多位女性成为妻子的婚姻制度。比如塞内加尔、乌干达、苏丹等国家现在依然实行一夫多妻制，古代的中国也可以娶多位女子，但传统中国男子的配偶只有一位是正妻，其他的都是小妾，这也是实际上的一夫多妻。

第三，一妻多夫制。是指一个妻子同时存在多位丈夫，或者多个男子同时娶一个妻子的婚姻制度。现存的一妻多夫制主要是非洲、西亚等国的偏远贫困的地区，我国藏族也曾经存在过这种婚姻形式。

二、婚姻形态的发展变化历程

婚姻是两性结合的社会形式，婚姻生活是人类社会生活的重要组成部分，是人类赖以繁衍、绵延的重要方式，随着社会的发展，人类的婚姻形态呈现出一个能动的发展过程。人类社会按其发展过程分为蒙昧时代、野蛮时代、文明时代，与这三个时代相对应的婚姻形态分别是群婚、对偶婚、一夫一妻制婚姻。

在人类发展的初期，蒙昧混沌的血亲杂交，性关系毫无限制。随着生产力的发展，原始人开始产生一定的劳动分工，精力旺盛的青壮年经常外出采集、狩猎，有经验的老年人则留在住地打制石器，磨削骨器。这使年龄相当的同辈男女有经常接触的机会，从而逐渐排除了上下代之间的两性关系。这是对两性关系最初的限制，由它产生出人类历史上的第一种婚姻形态——群婚。

群婚包括血缘群婚和氏族群婚。血缘群婚即氏族内血缘群体之间的等辈通婚，凡同辈的兄弟姐妹就是婚姻中的配偶，不同辈分之间禁止通婚。当时的人类已能用火，以狩猎采集为生，过一种原始共产制的群居生活。随着人类婚姻家庭的进一步发展，逐渐排除亲兄弟姐妹间的婚姻，继而逐渐排除一切母系血亲间的婚姻，即由血缘群婚（族内婚）发展为

氏族群婚(族外婚),这是人类婚姻家庭制度的巨大进步,从而促进了人类体质的巨大变化。

氏族群婚是以氏族为单位的群体婚姻,即甲氏族的男子与乙氏族的女子匹配,反之亦然。随着氏族间通婚范围的逐步扩大和通婚对象的逐步缩小,这就使得男女相对稳定的对偶婚开始产生,当成对的偶居趋向稳定时,就意味着群婚已向对偶婚过渡。

对偶婚发生于母系氏族的晚期,那时尚处于群婚遗俗的包围之中,它是一种不稳定的个体婚,男女随时都有可能离婚,当然再婚对双方都不困难,配偶双方组成的对偶家庭缺乏独立的经济生活,依附于母系氏族公社。最初的对偶婚是男子出嫁,女子则娶进丈夫,并终身与自己的母系亲人居住在一起,对偶婚给家庭增添了一个新的成员:除生身的母亲之外,又确立了生身的父亲,这就是最初的家庭。所以有学者指出“群婚并不是婚姻,而只是一种嫁娶事实,对偶婚才是人类第一种婚姻形态”。

随着生产力的发展,男子的劳动在家庭经济中日益举足轻重,家长也逐渐由女性变为男性。而最具震撼性的变革是:由女娶男变为男娶女,进而变对偶婚为一夫一妻制婚姻,变母系家庭公社为父权家庭公社。

一夫一妻制出现之初,并非就与个体小家庭相联系,而是包含在由一个男性祖先的直系后裔组成的父系家族公社里。在生产进一步发展,剩余产品成为经常现象后,人类最初的阶级分化也随之发生,父系家庭公社遂演变为家长奴隶制家庭。此时妻子的地位便一落千丈,成为丈夫生儿育女的工具,男娶女嫁的一夫一妻制父系婚姻家庭遂成为普遍通行的婚姻形态并一直延续至今。

历史表明,在无阶级的原始社会,人类的婚姻家庭制度发生过许多巨大的变化,经历了从杂乱无序到血缘群婚、氏族群婚和对偶婚的发展。但有一点是共同的,即两性之间的关系从总体上看是平等的。而随着私有制的产生和发展,原始共产制解体形成了阶级社会之后,以男子为主体的一夫一妻制家庭同样处于相对稳定的状态,而这种状态是建立在丈夫的统治之上且以牺牲女性的利益为代价的。

一夫一妻制婚姻建立在丈夫的统治之上,其明显的目的就是生育确凿无疑地出自丈夫的子女。于是,丈夫要求妻子严守贞操,而他自己却可以在外面寻花问柳。因此,恩格斯明确指出:“正是奴隶制与一夫一妻制的存在,正是完全受男子支配的年轻美貌的女奴隶的存在,使一夫一妻制从一开始就具有了它的特殊性质,使它成了只是对妇女而不是对男子的一夫一妻制。”

因此,伴随着一夫一妻制的发展,特别是到了现代社会,家庭内部的问题和矛盾也凸显出来。一方面是男子在婚姻之外“杂婚”,另一方面,妻子也为了情感和性的需要开始“偷情”“出轨”,于是中国从20世纪90年代起“外遇”“情人”“婚外情”等词语流行了起来。在过去几十年里,我们的观念一直在变化,“婚外情”曾经被视为“通奸”,后来是“第三者插足”,之后是“外遇”“情人”“小三”等。性别研究学者方刚老师认为,语汇的变化体现出了这样的有趣现象:“通奸”是要追究法律责任的;而“第三者插足”就只是道德谴责了;“外遇”是走在外面遇到一个人;而“情人”,则是有情有义的人;“小三”,只是你比我先到,我来



晚了。尽管带着戏谑与无奈，但都体现出社会民众的宽容。

恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》里就曾指出：一夫一妻制从来就没有成功过，一直以偷情和嫖娼做补充。现代婚姻尽管是以感情作为基础，并且更加自主、自由和平等，但婚姻生活中“人们更趋向于拥有自己的情感和生活空间，追求一种祥和、亲切、享受和人际关系畅通的环境”，婚外情的发生更多“不是基于对婚姻的不满，而是成为寻求刺激、激情与补充婚姻不足的手段”。我们过去无视婚外情等“出轨”现象，整个社会扮演着没有“出轨”的假象，而今天越来越被社会所正视而且越来越接纳宽容了，当然一旦社会开始宽容了，“出轨”的就更多了，是否意味着这是一夫一妻制婚姻危机的加剧？也正因为有如此的循环，方刚老师曾断言“‘婚姻＋出轨’将会是中国人未来更主要的婚姻模式”。

扩展阅读　　**婚姻的生命旅程**[①]

婚姻的生命周期是指一对夫妻从领取结婚证开始，到夫妻中一方自然辞世，在《在婚姻中遇见自己》一书中，作者把婚姻的生命旅程分为四个阶段，包括：

心理共生期：又叫蜜月期，这是婚姻起步的阶段，对于“闪婚”一族来说可能刚刚坠入爱河，正在体验类似于父母与婴儿之间的那种含情脉脉地彼此凝视之感。两个人恨不得分分秒秒都黏在一起，哪怕是短暂的分离也会让他们感到焦虑。对于经过较长恋爱期再走入婚姻的夫妻来说，新婚的头1～2年他们仍能体会这种心理上的共生之感。两个人都会感到生活充满新鲜感，自己也变得更有活力，我们由此对未来的生活充满期待。处于心理共生期中的两个人，是一种自我界定暂时性崩溃并与对方假性结合的状态，也是一种缺乏安全感的状态。两个人的潜意识与意识都交互吸引，总是有意无意地产生共鸣，从而出现在思想、意愿和情感上的同步。刚结婚不久一位男士这样描述他的感受：“我感觉我们俩就像是一个人，每天下班我就都想赶快回家，然后我们俩会腻在一起看电视或做其他事情，反正只要在一起就行，具体做什么没有太大关系。在外人面前我们常常会用微笑和眼神交流，我们都能读懂彼此眼神后面的意思。这种心灵相通的感觉真是美妙无比，希望我们一辈子都能这样。”

冲突期：冲突期的出现与爱情以婚姻的形式稳定下来所产生的安全感有关，这种安全感会让伴侣把注意力渐渐转移到自己感兴趣的事情上，更多关注个人和家庭的发展（故而有的学者也把该阶段称为个体化期）。此时伴侣看待彼此的眼神不再是含情脉脉的，而是变得越来越理性，甚至有些挑剔起来。夫妻会发现彼此都变得有些陌生，甚至就像变了一个人，几乎不认识对方。夫妻会在内心的“亲密联结”与心理的“自我界定”之间不断平衡，这种拉锯战会一直持续到两颗心找到保持

---

① 详细内容请见《在婚姻中遇见自己》第六章，作者：陈昌霞，清华大学出版社2016年8月第1版.

平衡的最佳方式。冲突期中人们最容易犯的一个错误就是——试图去改变伴侣，这也是亲密关系中的基本错误。

平淡期：经历了几年甚至十多年的冲突期，很多夫妻发现伴侣依然是老样子。但是夫妻之间的冲突变少了，但有可能两颗心的距离也变远了。躺在一张床上的两个人，可能有着世界上最近的身体距离和最遥远的心理距离。处于平淡期的夫妻迟早面临亲密关系进一步发展的方向性选择，如果夫妻放任这种冷漠继续，或是在婚外寻求心理慰藉，夫妻亲密关系就可能走向死亡(所以有人也把这个时期成为“死亡期”)。如果夫妻能明白——问题出在他们仍然停留在自己以前的状态中，在这样的亲密关系中他们一直都在与最亲近的人较劲。夫妻就可能重新审视小时候那个受伤害的自己、规则化的自己、怕改变的自己、不被疼爱的自己，当他们内心的那个“小孩”得到释放，就能用成熟的方式对亲密关系的建设方向做出正确选择，夫妻就有可能再次享受到爱的甜蜜。

整合期：处于该阶段的夫妻是一种既各自独立，又相互依靠和联结的状态。这时候夫妻身上不是没有问题，而是彼此都能正视这些问题，允许彼此差异的存在，允许对方成长为他(她)自己。同时夫妻也会努力发展自己，彼此的人际关系和事业都会得到更好的发展。与此同时，夫妻之间的联结会更加紧密，这种联结不是失去自己，而是在我和他(她)之间产生一个婚姻共同体“我们”。成熟的联结本着互敬互爱的原则，允许两人保留自我认同，共同维护婚姻的承诺，努力发展自己，支持对方发展他(她)自己。度过漫长的冲突期和平淡期，夫妻的自我认同趋于稳定，人格越加成熟和完善。虽然伴侣之间依然有依赖与独立的动能切换，但他们发现伴侣不再是自己的“对手”或“冤家”，而是变成了彼此最信得过的人和最安全的港湾。夫妻开始变得更加地平等，都可以在对方面前表达真实的自己，可以坦诚地说出自己的感受和不同看法，遇到的困难也无须再隐藏，因为即使对方产生一点小情绪后，也会很快平静下来一起面对。

第三节　长相厮守的秘密

不管现实生活是多么的纷繁复杂，但人们之间真挚纯洁的爱情到了一定的时候，自然希望长相厮守。人们对结婚的新人送出的祝福语如“白头到老”“幸福永久”就体现了这一美好的愿望。那么长相厮守的秘密在哪里？怎样才能做到婚姻长久呢？有人说，爱情需要用心，婚姻需要用脑。作为脑子活着的人要有理性，具有责任感，家庭才会运转得很流畅；作为心活着的人，就要让家里有浪漫、有天真、有快乐、有梦想，这才能保证婚姻生活的长久。



一、发展有理性的婚姻观

婚姻观，就是人们对婚姻和家庭的基本看法和根本态度，现实生活中人们对婚姻的看法和态度是很不相同的，这就体现了不同的婚姻观。比如，对婚姻的主要意义的理解，现时代大概有三种观点：

“婚姻最主要的意义在于完成生儿育女、繁衍后代的责任。”

“婚姻最主要的意义是获得利益，提升自己的物质生活质量。”

“婚姻最主要的意义是传递爱，促进自我实现。”

我们要思考的是，这三种有代表性的婚姻观，你最认同哪种呢？为什么？当然我们不能简单地说哪种婚姻观更好更正确，但起码自己要有批判性思维能力，要能够理性思考，你希望有什么样的婚姻？要能不断反思并调整自己的婚姻观，从而让自己生活得更幸福。很显然，现代婚姻是以爱情为基础的，是爱情发展到一定阶段的结果，那么婚姻最主要的意义就不应该仅仅是完成生儿育女的责任，也不仅仅是提升自己的物质生活质量，而应该是注重情感和精神的满足，传递爱，发展亲密关系，从而促进自我实现，这就是一种理性的婚姻观。

理性，首先是责任感。婚姻生活中要有对对方、对家庭、对孩子的责任感，才能处理好家庭关系、夫妻关系，有了责任感家庭才能运作得顺畅。婚姻的社会性决定了个人不能用单纯的幸福主义的观点来看待婚姻，为我所用，为所欲为，而是要有对他人对社会的责任感来对待婚姻。一旦进了婚姻“城堡”，就要遵守婚姻家庭秩序，履行婚姻家庭义务，过去如此，今天如此，未来也如此。“男大当婚，女大当嫁”，是绝大多数人的价值观念，但愿进入婚姻城堡的人，理智地将婚姻个人行为和婚姻社会行为和谐地统一起来，造福个人家庭，造福全社会。

理性，其次是换位思考。婚姻生活中要能站在对方的角度思考问题，用积极的心态考虑对方的感受，对方有什么想法要积极回应，保持积极的、必要的灵敏度，耐心养护、主动防范永远优于修补残局。如果放松了自己，忽略了伴侣，丧失了管理情感的能力，让它放任自流，必然会给感情带来意想不到的损失，正如有自媒体作者如是说：“维系一段感情的，不是坦白，而是考虑到对方的感受，并有所保留。”

理性，再次是居安思危。婚姻生活中要用居安思危的眼光看待自己，让自己处于动态变化发展之中，每个人都要学会不断地取悦对方，给琐碎添点风情，给情爱添点乐趣，这是婚姻“长治久安”之王道。毫无危机感，在感情世界里绝对是一种坐以待毙。

婚姻生活为什么需要有理性呢？这也是很多人要思考的问题，因为很多人会认为，婚姻里要让个人身心得到完全放松，个人需要得以充分满足，婚姻是生活的港湾啊！可是生活的港湾是建立在理性的基础之上的。

理性是婚姻的指挥棒。我们在享受婚姻带来的满足感的时候，一定要清楚婚姻既要有静态的享受又有动态的付出，享受和付出都必须保持一定的等量，爱情才能得到可持续发展，婚姻才能圆满，只想有收获而没有付出的爱情和婚姻是不会长久的。

理性是情感的调节剂。人是情感性的动物,需要有丰富的感情来充实来调剂,面对的诱惑会很多。而婚姻生活中的情感是有生命的,需要辛勤的打理才换得花香果熟,在这个浮躁的时代,如果对婚姻中的感情缺乏必要的信仰与敬畏,没有理性的调节,“忠诚”就成了稀缺资源,“出轨”变得理所当然,就必然损害婚姻及婚姻双方的利益,最终导致原有的爱情无疾而终,婚姻缺乏可持续发展的动力,婚姻长久最终变成不可能。

二、长久婚姻三要素

(一)平等

平等——婚姻里没有亏欠。在婚姻里,不能拿年龄、金钱、地位说事,不抱怨亏损,不计较得失,任何人都没有资格在爱人面前盛气凌人。进入婚姻的两个人要呈现出两种状态:第一是“一无所有”,一无所有是因为平等,一切恩怨都归零;第二是“富比天下”,富比天下是因为拥有爱情,两个人将相守终生。每个人都是一个独立的个体,婚姻是一种平等的相互关系,不能不相互尊重,也不能心生嫌弃。在婚姻中保持健康良好的心态,珍惜自己所拥有的,不把生活中其他的怒气带入自己的小家庭,把婚姻的每一天都当作最精彩的一天来对待。

(二)包容

包容——婚姻里没有对错。于丹说“包容”的“容”字有两解:一个是女人的容颜要漂亮,那是面子;一个是女人的心里有度量,那是里子。实际上,包容是针对我们所有人的,你的仪态有一种温柔光彩,那你是一个大气的人;你的心里有一个大度量,那你是一个幸福的人。包容不等于顺从和纵容,人前要给足面子,在私密场合时却要开诚布公。婚姻里需要爱,也需要智慧。智慧体现在不要随时争辩对错,要有更多的包容和理解,比如两个人生活习惯不同,不要急着否定对方,要去理解对方为什么会这么做,只有在不断的磨合中了解对方,理解对方,重视对方的需求,做到理性沟通,才能在婚姻的修行道路上越走越远。

(三)成长

成长——婚姻长久的源泉。这里的成长包括两个方面的内涵:一是指个人的成长,二是指婚姻的成长。个人的成长是指一个人能够认识自我、喜欢自我而不惧怕衰老,她(他)有充分的自信享受生命的美好,有能够跟时光抗衡的武器,能够看到自己生命的精彩。现代社会,一些人看待婚姻最大的误区是拒绝成长,认为男人照顾女人或者女人照顾男人是天经地义的事,是受良知和责任约束的。的确,婚姻的责任和良知很重要,但也不能过分夸大它的作用。一个人对婚姻的维系不能仅仅靠良知和责任,你得靠自己的魅力,让自己呈现出鲜活的生命状态,让对方觉得你是一个值得爱的人。一个人的生命需要成长,两个人的婚姻同样需要成长。婚姻的成长,就是说在婚姻里不能因为忙碌和压力而丢



失两个人的私人时间与空间，要度假、要休闲，没事聊聊朋友，聊聊世界，聊聊孩子和老人。这种沟通和交流，会让双方的感情很契合，双方就能够体会到爱情带来的愉悦与美好，体会到对方带来的幸福与浪漫，从而使婚姻呈现出可持续发展的状态。

三、婚姻的浪漫情怀

很对人都在追求浪漫的生活，殊不知能否浪漫的关键在于是否拥有浪漫情怀。婚姻生活有浪漫的情怀，才能让家里有快乐、有梦想。但不要理解为浪漫情怀就是献花、跳舞，也不要以为没有时间、没有钱就不能浪漫。要知道，浪漫的形式是丰富多彩、多种多样的，我们每一个人都具有浪漫的情怀，只是需要把它适当地释放出来。

浪漫情怀就是能保持一颗童心。婚姻生活中的童心不泯能增加许许多多生活情趣，只有童心不泯，青春才可常驻，爱情才可历久弥新。所以浪漫就是能保留多一点儿天真、单纯，多拥有一点儿爱好、好奇心，家人之间多玩一点游戏。在外尽管当“正人君子”，可回到家，大门一关就最好当个大孩子。

浪漫情怀就是要有幽默的艺术。幽默是生活的润滑剂，夫妻之间更是如此。许多人把喜欢开玩笑看成油嘴滑舌、油腔滑调，认为夫妻之间讲话应该讲求实在，用不着幽默和讲究谈话艺术。殊不知，说话幽默能化解、缓冲矛盾和纠纷，消除尴尬和隔阂，增加情趣与情感，让一家人乐融融，所以夫妻之间要学会运用幽默和欣赏幽默。

浪漫情怀就是要懂得亲昵的行为。亲昵行为是发展亲密关系的关键，许多夫妻视亲昵为“黏糊”，认为亲昵是轻浮的表现。但相关研究发现，亲昵对提高家庭生活质量有着妙不可言的作用，而长期缺少拥抱、亲吻的人容易产生“皮肤饥饿”，进而产生感情饥饿。因此，家庭生活最好能多点儿亲昵的举动。例如，夫妻出门前拥抱、接吻；一方回来晚了，不妨拍拍忙碌的另一方的“马屁”等。

浪漫情怀就是要有恰当的情话。心理学家认为：配偶之间每天至少得向对方说三句以上充满感情的情话，如“我爱你”“我喜欢你的某某优点”等。然而，中国太过注意含蓄，若把“爱”挂在嘴边，就会觉得肉麻，很多夫妻更希望配偶把爱体现在细致、体贴的关心上。这固然没错，但如果只有行动，没有情话，会不会给人以“只有主菜，没有佐料”的缺陷感呢？

浪漫情怀就是要能有效的沟通。现实生活中很多夫妻习惯把意见、不快压抑在心里，还美其名曰“脾气好，有修养”。其实，这样只能导致误会加深，长期压抑等于蓄积恶性能量，一旦爆发，破坏性更大。有效地沟通就是把意见和不愉快诚恳、温和、策略地说出来，并经常主动地了解对方有什么想法，哪怕是吵架也比闷在心里好，只是吵架时千万别翻旧账、别进行人身攻击。

浪漫情怀就是要懂得欣赏对方。现实生活中常有人觉得“孩子是自己的好”“老婆（丈夫）是别人的好”，其实是在用欣赏的眼光看自己的孩子，却用挑剔的眼光看配偶，这对夫妻之间的情感伤害是很大的。如果你不假思索就能数出配偶许多缺点，那么你多半缺乏欣赏眼光。如果你当面、背后都只说配偶的优点，那就说明你懂得了欣赏对方，懂得欣赏

就等于学会了爱，也就能收获到爱。

总之，要能释放自己浪漫的情怀，用童心和幽默对待家庭生活，用欣赏的眼光看待配偶，并且能把对配偶的感情用情话说出来，用亲昵的举动表达出来，那么夫妻之间的长相厮守、幸福美满的家庭生活就不难拥有。

第四节　好婚姻靠经营

当人们进入婚姻的时候，除了希望长相厮守，还希望这种长久的婚姻是一种好婚姻。怎样才能获得好婚姻？现实生活中人们更多地注重生活质量的提高，更多地关注婚姻质量的好坏，在人们对婚姻的期许越来越高的时候，得出一个结论：好婚姻靠经营。

一、什么是好婚姻

不同的人对婚姻的看法是不一样的，什么是好婚姻？答案也会不一样，“能不能三观一致”“彼此还爱不爱”“是否善待双方父母”“对孩子的教育有没有共识”等，每一个理由都有可以争论的地方。女性主义者李筱懿认为好婚姻就是“在同一口锅里吃饭，在同一张床上睡觉，知道彼此有多少钱”，她的这种简单和充满物质的观点里其实蕴含着深刻的道理。不过我们认为，好婚姻其实有以下三个特质。

第一，有话可以说。有话说其实是指两人有共同的话题，能够聊到一块，哪怕是最简单最朴实的话题可以引起共鸣，彼此心心相印，可以知道彼此心里之所想。现实生活中绝大多数夫妻，平时都各有自己的工作，各忙各的事情，所以最多的话，都是在饭桌上说的，这就是“在同一口锅里吃饭”所引申出来的道理。可以想象，当两个人从同一口锅里盛出热气腾腾的米饭，对着桌子上不够精致却好吃的家常菜，身边坐着老人或者孩子，有一搭没一搭地聊天，总是有说不完的话，那该是多么幸福的生活啊。在家里的饭桌上，男人再身居高位应酬频繁，每周也至少得匀出时间陪妻儿老小认认真真吃三顿正餐；女人再娇生惯养或者事业至上，都得有张罗出一桌家常菜的本事，再不济，也要有用得住保姆的能耐。好的婚姻就是在一蔬一菜、一言一语、一举一动、一心一意的饭桌上滋生成长。长期没有话说的夫妻，培养不出应有的亲情，这样的婚姻很难说的上是好婚姻。

第二，有爱可以做。这里应有两层意思，一是两人彼此之间相爱，二是爱不仅要说出来，而且要体现在行动上。现代婚姻都是以爱情为基础的，两人在漫长的婚姻生活中是否还能彼此相爱，是检验好婚姻的重要标尺。当然，相爱不仅表现在语言上，彼此之间相互的关心、理解和牵挂，更应该表现在行动上默默的付出，以及在两人的私密空间里“做爱”。中国人一向表达含蓄，夫妻之间的性行为讳莫如深，很少会在语言上表达，但好婚姻中通过“在同一张床上睡觉”，把两人彼此的爱意表达得淋漓尽致，耳鬓厮磨展现着无限的温柔体贴，肌肤之亲表达着无尽的浓情蜜意，软语温存描绘着无穷的琐碎日子。当然，生活中或许有很多理由让人分房睡，但我们的婚姻信仰还是逃不开“一日夫妻百日恩”“床头吵架



床尾和”“十年修得同船渡，百年修得共枕眠”的那张“床”，婚姻生活中这不是一张普通的床，是滋养好婚姻的温床啊。夫妻在床上同眠，不怕对方见到自己最丑陋的一面，这就是一种强烈和强大的爱与依赖。

第三，有钱可以用。如果说婚姻与爱的关系好比花儿与阳光的关系，那么婚姻与钱的关系，就好比身体与食物的关系，婚姻里没有爱，心灵会枯萎；没有钱，肉身会消失。所以谈钱实际上就是摊开两个人的底牌，这需要有足够的信任，对钱的态度也是一个价值观和金钱观的问题，两人要金钱观一致才能谈得下去。“有钱可以用”也有两层意思：一是指有“钱”，“钱”是生活的基本需要；二是指“可以用”，钱不一定要很多，要“可以用”可以支配，如果没钱可用而又不去挣钱，婚姻是持续不下去的，如果有钱瞒着对方而不“可以用”，这样的婚姻很难算作好婚姻。从某一角度来讲，“夫妻”起初便是一个经济共同体，在远古时代男女搭配在一块儿最单纯的目的不过是为了既采到果子又打到野兽，过上有荤有素能够果腹而且营养均衡的日子，然后才能共同抚育后代，再然后，随着人的自我意识的发展才谈起了感情，男女之间有了爱情的美好和甜蜜，这样的情愫被文字投射之后，才变得美轮美奂。

尽管好婚姻的标准多种多样，每个人的看法也会不同，但上述三点是最基础的标准，这三点全都做到，即便没有华丽的包装，婚姻状况也不会差。如果一个做不到，夫妻多少有点问题；两个做不到，可能问题有点大；三个都做不到，也许就过不下去了。

二、怎样经营“好婚姻”

经营婚姻是一种技术也是一门艺术，经营好婚姻需要不断加强学习。婚姻只是人生的一个过程，并非是终点，正常的学习不能放弃。这里的学习主要有两个方面的内容：一是指加强自身的学习，让自己更美好更完善，更具有独特的价值，充盈自己丰富自己，不光是为了伴侣和婚姻，也是为了自己的生活更加鲜活，更加有意义；二是指学习婚姻双方相处的艺术和技术。这里主要谈一下第二点，主要包括以下三个方面的内容。

（一）学会“归零”技能

婚姻是两个人的协作，好的婚姻生活需要两个人携手并轻装前行。在婚姻生活中，我们往往在记忆的角落里藏着太多的东西，废旧的经历、过期的怨恨，如果背负着“经历”前行，那么这会让婚姻双方达到疲惫的极点。用褚时健的话来说就是：记住过去的成就也不能拯救当下的落魄，不如放下，重新开始。人生需要不断归零，婚姻也一样，过一天忘一天，才是生活。

婚姻中学会不断归零，其实就是对生活的减负。如果说，爱情是精神层面的，那么婚姻一定是物质层面的，放下爱情谈婚姻，其实就是一次归零。婚姻是落地的爱情，需要从鸡毛蒜皮中践行爱情的质量。你若一直记得前朝往事，就会阻碍未来轻松前行的快乐。婚姻毕竟是一种协作的关系，对等的力量才能拉动婚姻的大车，两人学会归零不断减负，才能让婚姻的大车轻装前行。

婚姻中的归零，实际上就是放下。放下是一种生活智慧，就是以一种豁达的心态看待自己的过去，就是别人偶尔提及也不会觉得尴尬，能以第三者的心态来看待自己的得失。所以这里的放下不一定是忘记，因为生活毕竟会在记忆的深处刻下痕迹，有些东西想忘是忘不了的，也只有放下了才能原谅自己的较真和冲动。

婚姻中轻装前行，是对自己的一种善待。学会定时归零，是对婚姻的一次清洗，把污垢和尘灰扫清，婚姻就会有了亮度和质感。

（二）学会张嘴和闭嘴

婚姻中的争吵在生活中太常见了，随着人们受教育程度的提高，夫妻争吵模式似乎更文明了，冷战成为了一个貌似不错的选择，但冷战有可能让双方问题越积越多，所以经营好婚姻都要懂得张嘴和闭嘴的奥秘。

1. 主动打开僵局，及时处理冷战

夫妻之间吵架过后，短暂的冷战有助于双方从暴怒的情绪状态下恢复平静和理智，以便更好地去思考和解决问题。但要注意，只可以短时间的冷战甚至小别，之后一定要及时处理，不能间隔太长时间，如果久拖不决就很容易影响以后的生活。磨不开面子，硬要分个你输我赢的局面，往往到最后是两败俱伤。打开冷战僵局有很多种方式，比如制造理由、制造话题、制造事件，当然还可以给对方发短信、写邮件或者是其他的联络手段，只要有沟通，就有解决问题和好如初的可能性。

2. 放下身段去迁就，给对方台阶

一方主动打开僵局，另一方就要放下身段去迁就，不能自以为是地觉得自己很重要，不给对方台阶下。只要两个人有话说了，回归理性后才能逐渐化解之前的矛盾，婚姻才能继续前行。但最好不要总是特定的一方放下身段去迁就，另一方常常高高在上，要懂得只有轮流的相互迁就才能经营好婚姻。

3. 不要拿冷战作为威胁对方的筹码

很多时候，一方是冷战的主导者，有些人习惯用冷战的方式去逼迫对方妥协，对方妥协之后和好，等到一不顺心再次吵架的时候，又再次利用冷战来达到自己的目的。其实主导者表面看来是赢家，实际上这会给婚姻带来致命的伤害，这就像“狼来了”的故事，对方一旦不按照你的方式出牌，赢家就成为输家，造成两败俱伤。所以经营好婚姻就不要拿冷战作为威胁对方的筹码。

4. 不要得理不饶人，要及时闭嘴

婚姻中双方必定有一方语言表达能力超强，在吵架的时候常常会得理不饶人的喋喋不休。吵架时，如果发现对方开始沉默、不回话的时候，自己也要试着冷静下来，不要总想着逞一时的口舌之快，要知道，沉默的一方也许正用冷战甚至暴力的形式来解决问题。所以，为了经营好婚姻，就不要得理不饶人，要学会及时闭嘴。



5. 要多做自我批评

夫妻之间闹矛盾，不管谁对谁错，事后都不能再随意指责，而是应该多做自我批评，找找自己的不足之处，反思下自己的行为，这样有助于缓和紧张关系，经营好婚姻最重要的也就是不断地进行自我批评。

总之，夫妻之间的矛盾和冲突在所难免，关键是大家都要冷静下来。对于夫妻关系来讲，每个人在关系中都希望能够得到尊重，被看见，被表达，没有事情是可以靠“躲开”来解决的。在冲突中只有懂得张嘴和闭嘴的奥秘，尊重婚姻关系中的另一半，才能解决好问题，这既是一种能力，更是一种修养。

（三）要给对方足够的空间

现代婚姻是以感情作为基础的，也更加追求自主、自由、平等的夫妻关系。在成长的过程中每个人都形成了一套自己比较喜爱的行为方式和价值观，强加于人或者受到对方的干预都会带来压力和冲突。好的婚姻应该是为了让彼此生活得更好，而不要总想着去改变对方，把对方变成自己想要的人。所以经营好婚姻就要给对方留下足够的空间，允许对方按照自己想要的方式生活，在给对方留下足够空间的同时也给自己留下了按照自己想要的方式生活的空间。

第五节　正确认识亲密关系解体

亲密关系是心理学概念。从心理学上讲，只有当两个人之间互相影响与依赖的时候，我们才能认定他们之间存在着关系。亲密关系就是两个人相互影响比较大，相互依赖比较深的关系，有这样三个特点：第一，有长时间频繁的互动；第二，两个人有共同的兴趣和爱好，相互之间有很多不同种类的活动和事件；第三，相互之间的影响力很大。所以爱情也好，婚姻也罢，本质上是一种亲密关系，我们追求的爱情甜蜜和婚姻幸福就是建立在这种相互依赖和相互影响的亲密关系之上。失恋了，离婚了，实际上就是亲密关系解体了，下面主要从失恋和离婚两个角度来阐述亲密关系的解体。

一、正确面对失恋

如果说每个人都要经历恋爱，那么每个人就有可能经历失恋，因为任何事情都面临着两种结果，要么是成功，要么是失败，恋爱也一样。所以恋爱期的男女就要有承受失恋的心理准备，要能正确地认识和处理失恋。

（一）失恋是一种情绪体验

我们要知道，恋爱要取得成功，需要很多条件，除了社会公认的品质、能力等以外，还

有许多特殊的心理要求，如性格和谐、志趣相投、心理相容、价值观一致、生理特征相配等。人是情感性动物，只要经历了恋爱就必然会产生相应的情感，一旦失恋也必然会引起相应的情绪体验。

那么这种特殊的情绪体验到底是什么呢？有人说“心中就如插上一把刀，一动就痛”，有人说“心里酸酸的、凉凉的，让人不能承受”；更有人说“感觉像是一个很熟悉的人去世了”等，总之失恋引起的情绪反应主要是痛苦与烦恼。当然一般情况下，绝大多数失恋者能合理调节恋爱受挫现象，达观而愉快地去寻找自己的另一半。但是，也有一些失恋者不能及时排解这种强烈的情绪困扰，出现了诸如羞愧难当、自卑自怜、心灰意冷、自闭甚至绝望，或者迁怒他人、绝望报复、厌世嫉俗等不良情绪和心态。这些不良情绪和心态不仅会严重影响失恋者的身心健康，而且还有可能导致一系列家庭和社会问题，那么就很有必要以积极的心态和行为进行自我调节，增强自己的心理适应性，提高自己心理承受力，从而达到新的心理平衡。

（二）失恋的自我调节

发泄失恋后的不良情绪。当失恋后产生痛苦、焦虑、抑郁等不良的情绪状态时，就要尽情发泄。那种想哭又不敢哭，甚至还要强颜欢笑，表面上看起来很“坚强”，实际上对自己的伤害是非常大的。我们要清楚，任何人都应该有哭的权利，不能在众人面前哭，我们可以找个地方私下痛哭一番，不习惯大哭一场的人，也要让自己的眼泪尽量流出来。



不要和对方死缠烂打。失恋后，有些人为了挽回这份感情，会有找对方好好谈谈与沟通的冲动。其实这个时候的心理动机无非是“我们可以澄清所有的误会，我们会和好如初”。如果对方已经不爱了，这种不死心的态度换来的就会是对方越来越多的不耐烦与厌倦。正确的做法应是：“赶快走”，走得越快、越果决、越主动，给自己留下的余地和空间才更大。同时要明白，爱情是以互爱为前提的，不可因一厢情愿而强求，应该尊重对方选择爱人的权利。

适当公开自己的失恋状态。失恋时最尴尬的事是尽人皆知，也很害怕别人问“你们为什么分手”之类的问题，有些朋友很理解你，不询问不打听，给失恋者一种安慰；万一碰到一些喜欢打破砂锅问到底的人，常会使失恋者心情越加难过与痛苦。建议失恋时不要怕别人知道，甚至可以主动让别人知道，若遇到别人问长问短让你受不了，你不妨明确地告诉他：“我现在很难过，但是我相信几天以后会好的。我们不要谈这些好吗？”适当公开自己的失恋状态，然后回去痛哭一场，你就会发现轻松了许多。



冷静分析问题之所在。失恋之后，我们要理智地勇敢地面对自己，冷静分析之前的关系到底毛病出在哪里。记住，不是去分析是非对错的问题，而是分析适合不适合的问题。你要做的就是找出你有哪些是对方受不了的；对方什么时候最快乐，为什么？什么时候最痛苦，为什么？这些因素找出来以后，看看哪些是可以改的，能改则改。看看哪些是改不了的，下次找恋人时就找那些比较能适应自己“特质”的对象，适合的才是最好的。

（三）失恋后的自我调节方法

失恋之后的自我调节很重要，但也需掌握方法，主要有以下几种。

1. 倾诉

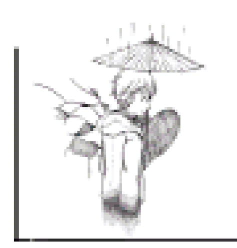
倾诉就是要找一个交心的朋友，或找专业的心理疏导者，把自己的痛苦和烦恼毫无保留地的倾诉出来，然后听他们的劝慰和开导。这有两个方面：一是用口头语言，面对面地倾诉，期间还有心灵的沟通与交流，这样心情会平静一些；二是用书面文字，如写日记或书信把自己的苦闷记录下来，或给自己看，或寄给朋友看，这样便能释放自己的苦恼，并寻得心理安慰和寄托。总之，倾诉可以起到释放自己的痛苦和烦恼、寻得心理安慰和寄托，达到平衡心态、净化心灵，减轻和消除不良情绪的作用。

2. 移情

移情就是及时地适当地把情感转移到失恋对象以外的人、事或物上，以达到转移自己不良情绪，忘却痛苦和烦恼的目的。包括：第一，与同性朋友发展更密切的关系，交流思想，倾吐苦闷，求得开导和安慰；第二，积极参加各种运动和娱乐活动，如打球、下棋、跳舞、蹦迪等，以转移注意力、释解苦闷，陶冶性情；第三，投身到大自然中去，把自己融入大自然的博大胸怀中，从而得到抚慰；第四，刻意给自己安排一些工作量偏大，又不太精细且危险性小的工作，来达到无暇顾及上段感情从而忘却痛苦和烦恼的目的。当然密切自己与其他异性的交往，也不失为一个合适的途径。

3. 代偿

心理学上的代偿就是用另外的事物来代替自己的不足、缺陷，从而消除自己的烦恼和痛苦，满足自己愿望的目的。比如，当自己失恋以后，首先想自己得意的事情，比如自己人际关系和谐、自己的人格魅力得到大家的赞赏等来获得对痛苦和烦恼的解脱；其次理智的用一些积极的言语和格言来提醒、暗示自己，如“天涯何处无芳草”等，只要自己认可了其中的道理，那么心态也就平衡了；再次，多想对方的不足点，分析自己的优势，进行逆向思维：如果勉强凑合下去，造成以后感情不和，爱情又有什么幸福可言？失恋固然不是幸事，然而没有志同道合、个性契合，及早分手也并非坏事，“塞翁失马，焉知非福”。最后，鼓足勇气，迎接新的生活。失恋固然是失去了一次机会，然而却让你进入了另一个充满机会的世界，正如海伦·凯勒所言：“一扇幸福之门对你关闭的同时，另一扇幸福之门却在你面前洞开了。”



4. 立志

立志就是以积极进取的态度和行为，提高自己的能力和修养，全身心地投入到学习和工作中去，努力使自己学业更加进步、事业更加发达，生活比以前更好，这是一种使“自我”得到更新和升华的方法。失恋者以积极的态度全身心地投入到工作中去，因此而创造出了辉煌成就的还为数不少。比如歌德、贝多芬、罗曼·罗兰、诺贝尔、居里夫人、牛顿等历史名人，他们可谓是用奋斗的办法更新“自我”，积极转移失恋痛苦的楷模。

最后应该值得注意的是，失恋若是因误会引起的，应该积极消除误会；失恋是沟通不畅引起的，应放下“面子”以真诚和宽厚的姿态积极接近对方，并勇于承认错误，及时化解矛盾。

二、正确面对离婚

离婚是指夫妻双方通过协议或诉讼的方式终止夫妻间权利和义务，从而解除婚姻关系的一种法律行为。当今时代，“西方国家离婚率居高不下和发展中国家离婚率稳步上扬，已成为婚姻家庭关系的一个显著的特点”。当离婚已逐渐成为现实生活中常见的现象，学会理性地认识和对待离婚，更有利于我们对人性德与美的思考，也有利于人们能理性直面离婚的一切后果。首先，我们一起讨论一下当代有关离婚的几个现象和问题。

（一）离婚率持续稳步上升

有学者形象地描述“当代中国的婚姻关系已从粗糙但稳如磐石的‘石器时代’进入了精美但易破碎的‘瓷器时代’”。的确，当前中国的离婚率持续稳步上升，使离婚成为一种较为普遍的社会现象。

当然，中国与西方社会和其他一些发展中国家相比，离婚率并不算高，但也出现了三次离婚高潮。第一次就是1950年婚姻法颁布后，粗离婚率（从统计的角度讲，“粗离婚率”是指一定时期内，离婚的人数除以总人口数）首次突破1‰，高达1.99‰，1954年我国的离婚率开始大幅度地回落，保持在0.5‰左右。第二次是在1960年后，粗离婚率大约接近1‰，1963年后又开始回落到1960年的低水平，直到1979年离婚率仍在0.66‰左右。第三次是在20世纪80年代以后，我国社会进入到转型时期，人们的思维方式、行为方式、生活方式迅速地发生变化，家庭婚姻危机日益凸显，我国再次进入离婚高峰期，2004年我国的粗离婚率仅为1.28‰，2010年突破2‰，到2013年已经高达2.6‰，2015年粗离婚率为2.8‰。

（二）离婚是一把“双刃剑”

我们怎样来认识离婚这一社会现象呢？根据英国著名的法学家亨·梅因的观点，离婚实际上是人类婚配史上的一大进步，它使人有可能摆脱外部力量的约束而进行符合个人意愿的自由的选择。马克思也曾说过，离婚是对已经死亡的婚姻的宣判。所以，现代社



会的离婚无论对于双方还是社会都是幸事，离婚使幸福得以在毁坏中再生，故现代社会的离婚现象本身是合乎道德精神和社会正义秩序的。从另一方面来讲，离婚意味着婚姻的解体和家庭的离散，不仅会给当事人及其孩子带来痛苦和烦恼，更会带来一系列的社会问题，不负责任的离婚态度和不道德的离婚手段和处理方式更会大大强化离婚的副作用。

因此，离婚不能单纯地说是好事或坏事，不能简单地认为是道德的还是不道德的，也不应把离婚率高低作为社会文明进步和社会稳定与否的标志，应该具体问题具体分析。但总体来说，社会更加进步，人们的自由度也就更大，人们更愿意追求幸福的婚姻。我们既要健全法制、加强婚姻家庭道德建设和社会心理干预，以保障合理合法的离婚自由，又要以必要的社会调控手段反对轻率离婚和减少不道德的离婚行为。

（三）离婚文明化将成为一种社会趋势

建设幸福美满的婚姻家庭可以说是当今社会人们的共同追求和愿望。现代人对婚姻品质的期望值远远高于上一辈，一旦婚后的现实与婚前的期望产生的矛盾不可调和时，离婚就成为必然的选择。这是尊重人性法则的明智的行为。从这个角度来说，离婚率的上升一定程度上意味着婚姻质量的提高。

随着我国社会的进一步发展及人们自由离婚权利的取得，离婚的文明化将逐渐成为一种趋势。可以预见的是离婚很可能变得没有具体的事件作为明确的理由，仅仅是因为生活的平淡乏味、配偶双方交流的障碍与相处的疲惫，孩子已经不再成为离婚的障碍，面对离婚时选择协议离婚这种对双方杀伤力最小的方式是相当一部分人的明智选择，人们对离婚分手及财产分割的处理方式将更加理性化、文明化。这种理性化、文明化的离婚使离婚家庭的孩子不受伤害成为可能。

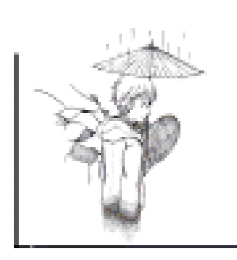
（四）离婚的心理调节和责任分担

现代生活中，离婚本身不是一件大不了的事情，但并不意味着可以避免感情的伤害。目前而言，离婚对许多人来说依然是一件大伤元气的事情——从一个人变成两个人，再由两个人恢复到一个人，数字可以轻易回归初始状态，然而情感、心境经历的变化再也不能回到从前了。所以，离婚对于很多人来说仍然是一件很痛苦的事情，在心理上会发生很大的变化，甚至有些人刚刚离婚会变得忧郁、不自信，严重影响了正常的生活。所以离婚者要找回从前的快乐，需要注意以下几个方面。

1. 做好自我心理调节，努力适应周围的环境和社会

不要总是自责，寻找自己的过错。有些人尤其是女性，被失败的婚姻打击了自信，总是回想过往寻找自己的错处，然而过分自我责备只会增加心理负担。要明白婚姻是两个人的事情，因此婚姻破裂绝对不是单方面的问题，双方都有责任，在认清自己过错时也需要看到对方的问题。

不要总是抱怨对方的不是，埋怨命运的不公。有些人离婚了总是把过错推到对方的



头上，总是谴责和抱怨对方的不是，面对周围人的非议会感到孤独、无奈和愤愤不平。抱怨和埋怨不利于问题的解决，反而会让自己陷入不仁不义的境地。

不要出于寂寞而随意结识新异性。刚结束一段感情，很多人一下不习惯身边少了另一半，不习惯曾经远离的寂寞重新回来，所以随意结识新的异性。出于寂寞而随意结识新异性并不是好的解决方法，内心的伤还在滴血，很难处理好新的亲密关系，所以该先等待伤口愈合再去承担一段新感情。建议将主要精力用于工作和学习中去，暂时遗忘眼前的不愉快，使心情趋于好转，或者可以先出外散心整理思绪，努力平复情绪，然后再去面对曾经共同朋友的态度转变，面对与对方亲戚关系断裂等事情。

要努力建立新的人际圈子。离婚之后朋友圈可能会减小，不要因为朋友圈子的变化而默默难过，而是应该出去建立新的人际圈子。同时可以将注意力重新投进已有的关系之中，比如父母、兄弟姐妹、闺密，这些之前由于婚姻而冷落了的人，他们给你的支持越多，你就能越快恢复健康情绪。有些人遭受精神伤害喜欢躲起来自己舔伤口，不愿意他人介入，这并不是好办法，要在新的人际圈子里开始自己新的人生。

当然，周围的同事和朋友，也要主动热情去关心心情糟糕透了的离婚者，帮助他们摆脱苦闷的心理环境。对于那些难以自我调节心理状态，难以从痛苦和偏见中自拔的离婚者，可以建议其看看心理医生，接受心理咨询，以获得心理医生的帮助。

2. 离婚不离德，努力承担自己的责任

离婚对家庭来说毕竟不是幸事，再和平再理智的离婚也总难免会有所伤害。夫妻做不成，还可以做朋友，即使连朋友都不想做了，也大可不必反目成仇。因为不做夫妻，还要做人，做人有做人的道德，要做到离婚不离德。倘若一提到离婚不是吵闹打骂，就是死命纠缠；或是万念俱灰痛不欲生，去自暴自弃；或是由爱生恨，去打击报复去伤害别人。这样既挽救不了原来的婚姻，到头来也伤人害己，不但两败俱伤，更是有悖于情理、有违于道德和法律。

现代社会的婚姻自由，既包括结婚自由，又包括离婚的自由，结婚就会有离婚，对离婚的现实，与其消极逃避，不如积极对待。不少人因误解而结合，又因理解而分手，不管因何离婚，人生都应多一点宽容，多一点理解，多一点爱。“离婚不离德”既是人类文明社会进步的一种体现，也是不得已走进离婚大门的朋友所值得倡导的。

离婚不离德，还要努力承担自己应该承担的责任。离婚固然解除了原有夫妻之间的权利和义务，但是不管孩子跟随哪一方生活，对孩子的关爱、照顾和抚育，这种情感上、经济上的责任和义务是无论如何也不能逃避的。在另一方有困难的情况下，还要尽可能给予帮助，这也是道义上的责任。

3. 应以乐观向上的心态准备再婚。

有关研究表明，我国离婚者再婚人数一直呈上升趋势，再婚率近些年约为 70%以上，且女性高于男性，和美国相比略低(20 世纪 80 年代美国人离婚者再婚比重，男的为 83%，女的为 80%)。可见离婚者大多数都能以积极的心态再婚，表明离婚并不意味着人



们要否定婚姻本身，而恰恰是追求幸福婚姻的良好心态。

生活中有些人离婚后很伤心，对异性普遍感到怀疑，不相信会有真正的爱情和幸福。这种心理状态，对再婚是很不利的。离婚后要及时进行心理调整，要以积极的心态准备再婚，再婚时要放下包袱，慎重选择。多从现实出发，多重对方的人品，钱财和地位不应作为考虑的首要条件；也不要急于求成，要信任对方和尊重对方，要更加理智。经过慎重选择，再婚后生活一样会幸福。

当然，有些夫妻离婚，并不是情感完全破裂，而是碍于面子，互不相让，斗嘴吵架一时气极造成的。但通过离婚后一段时间的思索和反省，彼此还时时想起对方，双方很有感情，而且他们都喜欢共有的孩子，因此这样的离婚夫妻可以选择复婚，可以破镜重圆。通过一段时间的曲折和磨难，他们会更理解对方、宽容对方，生活会比以前更幸福。

第四章

爱与成长

——神经质人格者的情与性

本章思考：

1. 什么是神经质人格者，这类人在情感方面有什么特别表现？

2. 为什么有人渴望爱情又害怕爱情？

3. “花心”和“醋坛子”是天生的吗？



神经质人格是人类成长过程中，在先天气质和后天教养因素综合作用下，以焦虑、自我压抑和自我否定的方式，以主观想象的形式满足人生重要需求为特征的人格类型。他们的特点是对生活事件过于担忧和焦虑，对自身产生的真实需要和真实体验过分压抑。他们个性敏感，具有完美主义倾向，还可能具有自卑倾向。他们中大部分人还会过度关心自己身体状况，惧怕生病和死亡，容易想不开，容易神经衰弱。神经质人格者是一群童年期没有形成安全感和归属感的人，尽管他们已经成年，部分心理却依然停留在幼稚阶段。这些心理状态部分幼稚型“大儿童”以不同的方式与环境和其他人进行交流，如：歇斯底里型人格者希望成为别人关注的焦点；忧郁型人格者希望得到无条件的信任和依赖；分裂型人格者希望不与任何人交流，保持彻底的独立；强迫型人格者希望能控制别人，希望别人和自己一样遵守原则和规律。



不管是害怕既定规律的歇斯底里人格者，还是害怕改变与消失的强迫人格者，或者是害怕成为独立自己的忧郁型人格者，甚至是害怕交出自己的分裂型人格者，他们共同的特征都是缺乏基本安全感和归属感。他们总是莫名其妙地感到焦虑，他们似乎永远体会不到那种心安理得的平和，即使在熟悉的人群中或是在取得自己想要的成绩后他们依然无法体会到安全感。他们当中有的人潜意识里面总是逃避与异性相处，在亲密关系中有的人总是努力去爱却很容易就弄得遍体鳞伤；有的人渴望永久且充满安全感的爱情，却让爱人窒息；有的人见一个爱一个是“天生的情种”，但长久而需要负责任的对爱的承诺只会让他落荒而逃。他们是一群生活在莫名的焦虑与恐惧中的人，他们对爱的潜在恐惧与不安源自他们的童年，却又控制着他们的现在。

第一节　歇斯底里型人格者的性人格特点

对于那些总是翘首以盼被人关注和随时随地希望新鲜感到来的歇斯底里人格者来说，追求标新立异、渴求惊险刺激的他们，随时准备好诚服于外在的诱惑和内心的呼唤。他们讨厌传统束缚和既定的规律，害怕自由被约束。他们尽管随时把“责任”二字挂在嘴上，但是真正的责任、义务和前后一致的要求会让他们落荒而逃。在爱与性的国度里，他们是天生的情种，也是调情的高手。他们处处留情却又是一个极端自私、谁也不爱的自恋狂，那种健康的“对等且长久”的情侣关系会让他们恐慌逃跑。他们从不认为随意对异性示好或发生情爱关系有什么错，在他们的感情与性的字典里面只有“及时行乐”和“只要曾经拥有过”两条基本准则。在他们眼中走马观花般换情人、同时周旋于几个情人之间是自己“有能力”的表现，和道德之类的名词没有什么关系，即使是同时与几个异性同时保持两性关系也是如此。对歇斯底里人格者来说，他们对这种猫捉老鼠的游戏很感兴趣，“见光死”的情感关系对他们也更有吸引力，如果曾经的地下情人变成他们真正的伴侣的时候，他们会发现原来对方毫无吸引力。

人物形象案例：

在旁观者眼里，辉是一个优秀的男人。他有一份事业单位的体面职业，还与朋友办了一个不小的公司。他总能在工作和生活中出些新意，有时候语出惊人、有时候幽默风趣，常常给人一种聪明且能干的印象。但是辉的妻子却认为他是个臭流氓，因为他总是去招惹女人。从他的女下属到妻子的闺密，甚至他下属的漂亮母亲，都是他撩情的对象。其实他害怕失去家庭，所以从不接受妻子离婚的提议，原因是这样会失去名声和财产。还有他希望发展出一段“致橡树”般的爱情，但是他一直没有找到这个与他比肩的女人，他认为都是因为遇到的女人“太俗”，令他失望。

尽管他拥有很多人眼中羡慕的成绩和头衔，但是辉并没有真正感到快乐过。他认为身边的束缚太多，不公平太多，那些条条框框压制了他的生命力。他特别渴望出名，按照

他的话说："只要能出名就行，哪还管是好出名还是坏出名呢？"他对很多人不满，尤其是那些制定规则的人，不管是单位上的还是社会层面或国家层面的他都愤怒，所以他讨厌管理岗位的人，但是与他们相处的时候又百般讨好。他有太多愤怒，他甚至会嫉妒他曾经爱过的人，如果感到曾经被他抛弃的女人超越了他或不再关注他，他对她保留的一点脉脉温情立刻荡然无存，会变成嫉妒和攻击。

一、人格特点：害怕既定的规律

对于歇斯底里人格者来说，他们最想摆脱的就是"约束"。自然规律、生活规范、人与人之间的游戏规则只会让他们不厌其烦，他们对这些规则性的东西避之不及。歇斯底里人格者害怕长大，害怕面对真实的世界，他们对生活充满了期待，却生活在自己编织的幻想和故事中，他们很难有实现梦想的能力。对他们来说所有的事物都不是绝对的，而应该是富有生命力、有声有色的，他们崇尚"活在当下"的意思更贴切的表达就是人应该没心没肺地及时行乐，因为他们认为如果不及时行乐，机会很快就会逝去的。

他们也坚信自己应该活得有意义有价值，只是这个意义和价值的体现是与他们自己被彰显和被关注程度相关的，他们所作所为的一切，最根本就是为了引起别人对他的关注。他们经常会因为追求新鲜和刺激抛开已有的计划与目标，因崇尚自由而故意不把规则放在心上。其实他们并不是真正心安理得的在享受自由的惬意和轻松，他们拼命追求自由更多的是在"摆脱约束"，所以歇斯底里人格者很难觉得自己真正的轻松自由过。歇斯底里人格者最不敢面对的就是义务、法律、规则、生老病死这些不能逃避的自然规律，他们往往采用质疑、故意轻视或熟视无睹等方式回避或不认可。他们更多的时间里活在自己编织的虚幻世界里，他们眼中的真实世界往往裹着谎言糖衣，没有真实性。当他们发现自己和事物的发展往往不在自己的控制之中，他们会更深地陷入失望与失控，愈加陷入自己编织的虚幻世界，这是一种属于歇斯底里人格者式的恶性循环。

歇斯底里人格者与异性的关系模式来自家庭早期亲密关系模式，孩子在家庭的角色期待与他的年龄不符、被迫扮演父母的"小太阳"角色，或成为实现父母成长心愿的"替代品"等。压迫、强制、轻视的亲子关系是培养歇斯底里人格者的温床，因为在他们的成长中，"歇斯底里"成了小时候的他们抗议这些教条、刻板和压抑的手段。这也是歇斯底里人格者成年后惧怕回避规则，惧怕规律、责任和前后一致的成长背景原因。歇斯底里人格者成长环境中或多或少有以下问题存在：父母的貌合神离；父母与孩子的角色错位；缺乏榜样尤其是同性榜样；在充满矛盾或与现实脱节的家庭环境中长大；太过依赖父母、没有自己的一技之长、不认同自我。

二、典型的行为模式：屈服于外在的诱惑和自己内心的骚动

对歇斯底里人格者来说，心有所盼就会鬼迷心窍，不立刻获得满足决不罢休，其他的事再也无法让他分心。当他的心被某个欲望占据的时候，他很难把自己从欲望中抽离出



来以客观审视自己的欲求和行为，他们最易听从内心的呼唤去冲动行事而不顾及后果，尽管他们也常常事后后悔。他们在捅娄子后特别善于运用自认为能弥补错误的“急中生智”，其实他们不过是在挖东墙补西墙，娄子往往越捅越大。他们按照自己的意愿去编造或篡改故事，以便自己能自然而然的忘记那些不愉快，从而减轻自己的责任感。对他们来说，满足愿望战胜一切，在生活中他们更喜欢扮演不必负责任的小孩角色。他们的世界总是柔和柔顺随和，可塑性很高，所有犯错都是有理由的。对于把“活在当下”作为至理名言的歇斯底里人格者，属于他们的“活在当下”其实是对所犯错误的责任逃避之策。对他们来说如果昨天犯错，生活就从今天开始，他们能轻松地把时间和因果一刀两断。在他天马行空的想法中，他总是能按照自己的版本说服自己，当他的想法大逆转而别人无法明白他的时候，他总是认为是别人不合逻辑，问题在对方。他自行排演出一套对他自己有效的假逻辑，说谎是他有意无意惯用的伎俩，他总是把别人耍得团团转。当他感到进退两难时，他也会反守为攻，把过错都推到别人身上。在歇斯底里人格者的字典里永远没有“自责”二字，遭受指责的时候，他会找到一千个理由为自己开脱或者是立刻反唇相讥。如果心里有内疚，歇斯底里人格者会把心底的内疚投射到别人身上，内疚的程度越严重，他越是会努力说服自己“错在别人”。谎话连篇的他会让周围的人觉得他越来越虚伪，殊不知内心深处的他其实非常没有安全感。歇斯底里人格者总是感到一种潜在的焦虑和担心，甚至惶惶不可终日，但他似乎永远无法明白自己究竟在担心什么。

歇斯底里人格者面对自己的过错矢口否认，阴晴不定的情绪化让人捉摸不定，他们是天生的演员和冒险家。对于只是具有轻微歇斯底里人格特质的人来说，他们可能是热情洋溢的教师或演讲者，也可能是富有创意的生活艺术家。他们总是精力旺盛干劲十足，这一点与外向型人格者相似。而严重的歇斯底里人格者却极度爱慕虚荣和过度自负，这让他们无论在工作、生活还是情爱与性爱中都想要表现自己、证明自己，从而带来潜在的内心焦虑。

三、他们是天生的情场高手，却不知自己握着的利剑会伤人于无形

在情感世界里，用热情洋溢、意乱情迷、率性而为来形容歇斯底里人格者一点也不为过。他们总是热衷于谈情说爱，对能提升其快感和自尊的人都情深以对，十分热情和主动。他们可能会毫无倦意地周旋于几个异性之间，从不认为自己是在玩弄别人的感情或践踏别人的真诚，他们的自我扩张和自我神话让他们很得意自己能有这样的“能力”。

他们懂得如何营造情欲高涨的气氛，在谈情说爱中花招百出，是打情骂俏谈情说爱的高手。他们似乎天生懂得如何撩拨琴弦，有勾引和引诱异性的天赋，而且他们还总是能让上钩的异性深信他们是值得宠爱的人，他们总是有办法证明自己有迷人之处。他们也是性爱的高手，性的脾胃天下无双，但是性能力比自己强的伴侣会让他因为自尊感下降而放弃这段感情。无论在性还是爱中，他们的幸福和自尊永远依赖于比较优势。他们从不认为这种对相对优势的依赖是一种心理幼稚的表现，他们坚信每个人的世界都和他的世界一样，这是所有歇斯底里人格者的共性。

渴望的力量在歇斯底里人格者的感情世界中十分的强烈，与其说他们是在谈情说爱，不如说他们是在谈情说爱中寻求自我肯定，他们需要在一段又一段的感情中证实自己和满足自己，尽管他们的内心永远也得不到满足。对于深谙与异性相处之道的他们来说，他们既知晓眉目传情的力量，也深知“投其所好”的勾魂大法，不得不承认他们是调情的高手。更关键的是他们深信自己具有吸引异性的优势与能力，并认为这一点每个人都应理所当然的深信不疑。感性多情和不停变换的情感场景是他们的最爱。他们惧怕独处，因为独处总是让他感到无聊，他们似乎对无聊特别敏感。所以歇斯底里人格者谈起恋爱来绝无冷场，作为情人他们真的是活泼又有趣。他们总能在情场爱恋中尽情地享受，作为他们的情人一定听过他们奉劝的“好好享受在一起的时光”“曾经拥有过就足够了”“何必要去执着未来”等观点。但是在恋爱中他们是贪心的，他们喜欢变化多端的感觉，他们爱的并不是某个异性，而是恋爱本身。“忠诚”对他们来说是奢侈品，“见光死”的爱情往往对他们更有吸引力，因为这样的关系不会让他们担心长期性问题，还可以让他们的浪漫情怀得到更多的发挥。费里兹·李曼认为歇斯底里人格者之所以会爱上非自由身，是因为他们自己心知肚明：对方不是自由身，于是他们重蹈幼年不能爱上父亲或母亲的覆辙。

在性方面歇斯底里人格者也总是花样百出，他们喜欢挑逗和前戏胜过实质性交本身，他们往往沉醉于片刻的美好中，不希望结束。他们追求变化多端的性爱，一旦伴侣对待性的态度和自己不一致，面对这个性伴侣他更容易走入性冷淡或性功能障碍。对于歇斯底里人格者来说，无论是男性还是女性，性都是提升他们自尊心和控制伴侣的途径，他们希望在性活动中去体验自己无穷的魅力，这就不难解释为什么性爱水平超过他们的伴侣会让他们因为有压力而失去兴趣。歇斯底里的男人希望在性中找到自尊和自信，而歇斯底里的女人会不恰当的运用性，她们把性作为一种手段，认为给予对方性爱就是在施恩，拒绝对方就是对对方最好的惩罚。

四、他们的多情后面是自私与自恋的人格混合体

对于爱和性，歇斯底里人格者总是需索无度，同时强烈的需要被肯定。他们极度需要伴侣的崇拜和仰慕，他们需要被依赖的感觉以满足自尊心。无论是外貌还是社会地位、能力、家庭背景，比自己更弱势的异性对歇斯底里人格者总是富有吸引力。对于歇斯底里人格者来说，伴侣最重要的功能是让他获得比较优势，那些人格成熟、品质良好的异性不是他们追逐的对象，他们无法享受人格健全者平等成熟的优雅爱情。他们往往选择在某一方面条件比自己弱势很多的异性做自己的情人或终身伴侣，这样他们就能在周围人的评价中获得差异好评，从而让自己脆弱的自尊心获得满足。他们如果“爱上”比自己更优秀的人，也是因为在这些人身边可以得到更多的关注。歇斯底里人格者非常自恋，他们爱自己胜过爱任何人，他们对任何能提升自尊心的异性都深情款款，看似博爱其实除了他自己谁也不爱，从这一点来说他们也是非常自私的。他们需要一个伴侣来对他们阿谀奉承，他们更容易被在价值观等方面与自己相似的人吸引，因为这些相似性能给予其更多的正性评价，从对方身上更能证明自己的正确性。



让歇斯底里人格者建立一段感情关系的前提是他们在这段感情中获得了肯定，但遗憾的是这种以希望获得肯定为基准的关系注定让他们永远无法得到满足。情侣对自己的崇拜之情终究会随着时光的流逝逐渐变淡或消失，这无法满足歇斯底里人格者的需要，于是他们转而面向另外的异性，重新演绎同样的故事。

在人们眼中，歇斯底里人格者总是朝秦暮楚、水性杨花的，他们总能见一个爱一个，甚至同时爱很多个人。其实对他们来说，爱情不过是一场游戏，因为他们而成为爱情牺牲品的异性越多越能证明他们自己的价值，所以他们只允许自己在爱情游戏中获胜，如果他们自我良好的感觉一旦受到威胁，他们会主动选择退出。在爱方面，歇斯底里人格者是贪婪的。他们需要被崇拜、被欣赏，他们需要被爱，如果遭到伴侣冷落，男性会十分失落，女性往往会上演一哭二闹三上吊的悲惨剧目。他们的感情看似缠绵浓烈却又令伴侣捉摸不定，他们对爱情与婚姻抱有莫大的幻想与期望，他们希望陶醉在爱恋中，并在爱恋中达到自己期望的巅峰状态，只可惜他们的付出远不能满足他们要求的实现。故而歇斯底里人格者始终陷于失望之中，他们总是在马不停蹄地追寻“伟大爱情”，他们不停地与曾经的情人分道扬镳，又不停地寻觅新的感情弥补昔日关系中的损失，当在新感情中获得的自尊刺激不足以满足他的大胃口时，他又开始另一段新的恋情，永不疲倦、永不止步，直到消耗自己的一生。

五、他们在亲密关系中是易怒者

歇斯底里人格者在选择伴侣时也会把重点放在对方的经济能力与声誉上，对于他们来说，对方的社会地位、物质财富、名气与荣誉胜过一切，是否能真正的与伴侣愉快相处倒是其次。他们容易被外在的东西牵着鼻子走，那些虚无的荣誉对他们很有吸引力，他们以为在这些光环下会过得很好，一旦事与愿违，他们习惯把过错推在对方身上。他们对无价值感的害怕、对价值感的期待依赖于别人的认可和仰慕，所有的一切无不反映出其不成熟不健全的心智。他们把自己内心深处的缺憾投射到伴侣身上，希望从伴侣身上得到内心的满足，这必然会导致与伴侣之间无休止的战争，因为他们内心深处的黑洞终究只能靠内心的自我成长来解决。

歇斯底里人格者在乎自己的能力，喜欢参与能证明自己能力的活动，他们人格中随意的侵略性，无不体现着他们的爱慕虚荣。他们希望成为聚光灯下的焦点人物，他们往往不能正视现实中存在的“我”，而把自己幻想中的“我”与现实中的“我”混为一体。越是歇斯底里的人往往越虚荣，极端的歇斯底里者会厚着脸皮赞美自己变成自恋狂，他们频繁追求异性也是为了这种心理需要。歇斯底里人格者既不善于自我批评，也不会克制自己，不由自主的发怒往往会让场面不可收拾，因为夸张本来就是他们的人格特质之一。他们喜欢夸张还表现在当他们在感情上受挫的时候，不仅仅是在语言上否定对方，甚至会否定所有的异性。

歇斯底里人格者容易被激怒的原因源于他们脆弱的自尊心，轻微的抨击甚至是善意的批评都能让他们备受打击而发怒。他们脆弱的自尊心稍微受点打击就会受伤，从而根

意大发，这与他们害怕自己在别人面前失去光环、不再值得别人爱的心理相关。

第二节　分裂型人格者的情与性

与歇斯底里人格者感情世界的精彩纷呈、热闹非凡和极端怕失去仰慕、被奉承等特点不同的是——分裂型人格者的感情世界本身就是冷漠的。他们对伴侣没有太多的亲密感，如果说伴侣的需求会让歇斯底里人格者体会到被依赖的快感，那伴侣的需要只会让分裂型人格者不胜其烦。在感情的世界中，分裂型人格者总是费尽心机的保持独立。他们不愿意被依赖、被需要，也不愿意对任何人负责或依赖任何人。他们对伴侣若即若离、冷漠，女性则表现为过分矜持，男性则让伴侣感到遥不可及。分裂型人格者好猜疑，难以交往，更难以相处，他们惧怕人与人之间的亲近感。与歇斯底里人格者害怕长大、害怕面对真实世界、生活在自己编织梦幻世界不同的是，分裂型人格者害怕亲密、害怕别人侵入他为自己划定的安全范围，打破分裂人格者距离的人会被他们痛恨。分裂型人格者最难培养的能力就是“爱的能力”，他们对感情的表达十分稀薄。如果伴侣对他的爱不那么强烈，并能给他一个完整和安全的家，他们会感激涕零的。

人物形象案例：

华迪是一个科研所学术带头人，他在工作上成绩斐然，这与他的勤奋分不开。用他妻子的话说：“他恨不得天天住在实验室里，如果能与电脑结婚，那是他最愿意的选择，只可惜电脑不能给他生孩子。”华迪不善于社交，他身边那些围着他转的人主要是因为他的成就而来，他们需要分享的是他的能力而不是情谊。作为他身边最亲近的人，他的妻子十分孤独，认为自己只是他生活中少不了的保姆，他从来不知道她是一个有感情需要的活生生的人。而他认为给了妻子一个家已经足够，其他的要求过于矫情。但是他也很关注妻子，对妻子的打扮、交友都有严格控制，不喜欢妻子的社交活动，因为妻子身边的人或她参加的活动他总是有种隐隐的不安。如果有机会与妻子外出活动，他更希望只有他们两人单独行动。

一、人格特点：害怕把自己交出去

对于崇尚独立自主和自给自足的分裂型人格者来说，他们是理性主义者，有着坚强冷静的特点，与他们相处最需要保持的就是“距离”，他们最怕的就是与外在世界“互动”。他们矜持、冷漠、客观自信却也好猜疑、喜怒无常，他们似乎永远是一个古怪、奇特、令人费解的独行者。他们过度的隐藏自己，过度划分自我界限，完全忽略了与别人互动、为别人付出的一面，这也是人格分裂者的典型特征。分裂型人格者绝对避免人与人之间的亲密接触，需要亲密相处的关系会让他们左右为难，相亲之类的事会让他们感到十分尴尬。



由于害怕，人格分裂者会故意闪躲身边的亲友，他们显得十分不合群，渐渐被朋友抛弃的他们显得越来越孤单寂寞，但是无论是别人有意亲近他们还是他们自己需要亲近别人都会让他们感到紧张。很多时候分裂型人格者总是搞不清楚自己所处的情景到底是真实的还是出于自己的胡思乱想，从而产生猜疑和知觉混淆，内心因为安全感的缺失而焦虑。他们需要倾诉，但是偏偏缺乏能促膝长谈的朋友，从而促使他们成就出一种特殊的才能——既理智又冷静，这最终成为他们行走世间的法宝。在他们理性智慧得到长足发展的同时，他们感性一面却“退化”了，这使得他们智力超群却在感情方面特别不开窍，这是分裂型人格者的另一个特征。在所有的能力中，分裂人格者最缺乏的就是“爱的能力”。

二、典型的行为模式：割裂的两个世界

分裂型人格者的感情与理性既不在一条水平线上也不在同一条轨道上，他们也永远体会不到二者相融为一体的感觉。他们依靠理性和感官的感觉来指导自己的行为，因为没有丰富的情感可借鉴，他们总是无法体察出精细的情感。分裂型人格者只认得原始模式的情感，只能体会内心的激动与冲动，他们表情达意的方式因为缺乏与别人的互动而总是处于一种割裂状态。

分裂人格者敏感而脆弱，他们浑身长满高度戒备的触角，只要探测到一点危险，立即缩回自己为自己编织的防护栏内。为了避免与别人接近带来的焦虑，他们尽可能的只围着自己打转，变得越来越以自我为中心，他们的利己主义会使他们更加的孤立，甚至自闭。孤独带来的寂寞和孤独本身使分裂者内心的恐惧更加的激烈，当这种恐惧扭曲变形到他们无法承受的地步，他们会认为所处的环境缺乏安全而身边的人都十分怪异。出于自我保护，他们会抛开理性，扭曲对世界的评估标准，他们认为别人都不正常，而自己才是健康的。他们活在一个自己构建的“真实”的世界中，从而让自己的内心得到救赎。当这种逃避恐惧的虚幻世界破灭，恐惧决堤，分裂人格者的心理出现异常，会成为精神症患者。

敏感多疑的特点让分裂人格者的内心和外在世界都脆弱不堪，所以他们创造出一套生存的技巧，不依赖任何人。他们很难被别人感动，也很难感动别人。他们与人相处中总是“公事公办”，不讲感情。他们骄傲自大、难以亲近、冷若冰霜的面孔下是对亲近感的恐惧，如果所有的保护措施失效，他们会突然勃然大怒，让人觉得不可理喻。值得庆幸的是，当一个分裂人格者能够忍受所有的痛苦与恐惧，克服一切的时候，他们往往可以达到人格的最高境界，在科研等领域取得非凡的成就。

三、他们爱的能力天生不足

分裂型人格者爱的能力天生不足，后天还发育迟缓。他们从幼儿园开始，到大学毕业步入工作岗位，人际交往都是他们的问题，异性的青睐只会让他们退缩、害怕。当他们想亲近某人时，这种恐惧会更加强烈，即使在理智的支持下走进婚礼殿堂，也可能在宣誓的那一刻转身而逃。

分裂型人格者既害怕异性亲近，但是内心又渴望仰慕某一个异性或被仰慕的情怀却非常浓烈。为了缓解这种夹缝中偷生的焦虑感，他们通常有简单的应对策略：冷漠、忽略或只保持纯粹的性关系而已，不带任何感情色彩。伴侣对他们的作用充其量只是“性爱用品”，浓情爱意、甜言蜜语、柔情似水等形式美好爱情的词语在他们的感情世界中特别的匮乏，正因为与伴侣缺乏真正的感情，他们换情人可能就像换衣服一样轻松。他们频繁地换情人与歇斯底里人格者寻找被崇拜和被关注完全不同，分裂型人格者如果频繁地换情人主要是为了保护自己，以免自己越陷越深。对于他们来说，爱情总是危险的，让人喜欢会让他们尴尬万分，何况他们并不知道怎么对别人负责任，更害怕被别人“套牢”。伴侣的要求往往会让他们不厌其烦，对责任与义务的恐惧会让他们突然做出选择，成为爱情“战场上”的逃兵。

四、他们性爱的方式直接而冷漠

在两性关系中，分裂型人格者无法融入感情的因素，他们的情感资源非常地匮乏。如果说歇斯底里人格者是性爱的高手，那分裂者在性爱面前则是笨手笨脚。他们对性爱前戏一无所知，只是依靠生物性冲动去寻找伴侣，然后直达目的。他们性爱的方式粗暴而单调，完全不懂得如何制造浪漫温馨的气氛，直接的方式可能让伴侣从感情到身体都受到伤害。当他们的性需求得到满足后，他们对性伴侣立刻失去兴趣，希望他们走得越远越好，这些恰恰暴露了他们人格的分裂特征。

在情爱世界，分裂型人格者非常不自信，他们几乎不会相信有人会真正爱上他们。他们把对自己的不信任投射到伴侣身上，开始怀疑伴侣感情的真挚，他们对伴侣的要求越来越苛刻，变得十分猜忌，甚至敌视伴侣。他们会想尽办法去印证自己对伴侣的猜忌和怀疑，最后变成精神或行为上的性虐待狂。

分裂型人格者采用玩世不恭或讽刺打击的方式应对伴侣的柔情和温情，面对伴侣的真情表白，他们的语言犀利而伤人。“别说那些情爱之类的话，咱们直奔主题吧”“我知道你像狗一样的忠诚”“别说爱，让人听起来别扭”等之类的话可能会在他们与伴侣亲热的时候不经意地从他们嘴中溜出来。一个深爱分裂型人格者的伴侣能体会到的就是自己的真心被辜负，自己的真情被漠视甚至侮辱，除非是具有非凡抗打击能力的伴侣，否则很难承受分裂型人格者的猜疑和折磨。当一段爱情走到最后，分裂型人格者的伴侣往往对他们都是愤恨加痛恨，这让他们十分得意，因为终于证实了他们对伴侣的怀疑和猜忌是正确的，殊不知这一切都是他们“逼良为娼”的结果。

分裂型人格者不易与伴侣建立亲密的关系，事实上在现实生活中他们中的大部分人缺乏朋友和伴侣。他们经常独来独往，靠着寻找“生活替代品”，比如崇拜明星或小说、电影里面虚拟的偶像度日。由于人格发展往往都稚气未脱，对于分裂型人格者来说，他们会把未成熟的小孩或青少年当作自己的性伴侣，这让他们更有安全感。如果分裂型人格者的情感冷漠持续发展，走入扭曲变态的境地，可能出现强奸或奸杀的暴力行为。



五、他们是天生的醋坛子

对于“爱”与“为对方奉献”的能力被压抑的分裂型人格者来说，他们对自己的爱不自信，对伴侣的爱不信任，他们总能从伴侣周围嗅出情敌的气味。一个普通不过的眼神或动作也能让他们醋意大发，他们是天生的醋坛子，很容易因为嫉妒而疯狂。伴侣正常生活中的交际应酬会让他们十分的焦虑，他们常常被自己想象出来的伴侣身边的异性吓到，当伴侣身边真正存在其他异性的时候，这种担忧更加让他们感到紧张。他们往往认为伴侣身边的异性都比自己有优势，比自己值得爱，这也是他们内心不自信、缺乏安全感的表现。他们的多疑常常让伴侣不堪重负，哪怕是最自然和最常规的交往都会盘问和怀疑。他们吃“飞醋”的能力超群，他们的胡思乱想只会摧毁两人之间的关系，并终归走向破裂。在摧毁两人关系的进程中，分裂型人格者功不可没，他们是二人世界关系的破坏者，但是关系的破裂依然让他们痛苦不堪。导致他们搬起石头砸自己的脚的心理逻辑是：既然我不被人爱，何不主动接受这段关系，至少这样主动权是掌握在我自己手中。当然，事后他们依然痛苦不堪。他们主动破坏一段感情并不是理性控制，而是人格特点使然。

对于分裂型人格者来说，他们永远不能明白一段美好的爱情在于双方相互滋养，相互促进彼此的成长和完善。他们爱的能力依然停留在童年亲密关系的影子中，他们期待爱、渴望爱，但是不敢爱，不知道如何爱。他们不是爱情家园的建设者，而是主动损毁者，他们宁愿爱情离自己远去，也不愿意得到爱后被抛弃，尽管抛弃他们的其实是他们自己。

分裂人格者不是不渴望爱与被爱，只是这些渴望被压抑了。被压抑的任何东西都会转化成能量，这些能量需要找到出口，于是他们把矛头对准伴侣，要求伴侣听从自己摆布。他们非常在乎自己身上吸引伴侣的“魔力”，他们相信自己身上的这些“魔力”正是让伴侣对自己着迷的原因，害怕失去“魔力”的担忧构成他焦虑的一部分，如果伴侣的热情降低会让他十分恐慌。与此相反，伴侣身上如果有明显优势和魅力并不会让他们感到自豪或幸福，伴侣的魅力指数往往是和他们的压力指数成正比的。如果伴侣的魅力依旧让他们感到压抑或受牵制，他们就会由爱生恨。由此可见，他们的醋意不仅仅针对伴侣身边的异性，还包括他们自己的伴侣。其实他们的伴侣身上这些“魅力”是他们投射过去的，正如张德芬说过的那句话：“外面没有别人，只有你自己。”

第三节　忧郁型人格者的性人格特点

如果说分裂型人格者害怕与世界互动、抗拒与别人亲近、不信任所有的人，那么忧郁型人格者则把别人都理想化，他们非常的相信别人、认为所有的人都是好的。与分裂型人格者害怕把自己交出去相比，忧郁型人格者则是害怕变成独立的自我，他们心甘情愿地把自己交出去，任人摆布。早期情感的世界里，忧郁型人格者永远都在追求亲密无间的关系，但他们的伴侣却在他们苦心经营的亲密无间的关系中“窒息”。忧郁型人格者渴望爱

别人，渴望被别人爱，爱与被爱是他们毕生的课题，一段爱情可以成就他们，也可以毁掉他们。他们一般是由不懂得保持恰当亲子距离的养育者抚养长大的，自然成了这方面的低能儿，他们对家人、同事、朋友之间的“亲密无间”往往让人不堪重负，父母对孩子的过度关爱最终成为培养忧郁型人格者的温柔“陷阱”。

一、人格特点：害怕成为独立的自我

忧郁型人格者内心极度的缺乏安全感和归属感，他们质疑自己的能力，害怕成为独立的自我，心甘情愿地把自己交出去。无论是在工作、生活还是情感中，都显得过度依赖。从表向判断，他们留给人们谦虚、无私、富有同情、忍耐力超强的印象，他们总是把自己放在卑微的位置，服从、配合，舍得牺牲，甚至奴颜婢膝。其实他们所表现的一切都是因为他们害怕被孤立、被抛弃，他们所做的努力和牺牲都是因为他们希望尽可能靠近别人，希望能留在别人身边。

在忧郁型人格者心中，伴侣的分量特别重，他们眼中的依赖性让他们认为离开伴侣就无法生活。如果说为了与别人保持距离让分裂型人格者绞尽脑汁，那为了消除与别人之间的距离，忧郁型人格者会竭尽所能。“距离感”让忧郁型人格者特别的恐慌，独自一人的被抛弃感会让他们悲观绝望，他们很难明白“距离美”真正的含义。“距离”在分裂型人格者与忧郁型人格者眼中代表着不同的意义，分裂型人格者认为“距离”代表安全和独立，而“距离”却让忧郁型人格者感到孤独无援。除了依赖别人外，忧郁型人格者也希望对方能依赖自己，这种被依赖的感觉让他们觉得有了不被抛弃的保证。他们在伴侣面前表现得像一个无助的孩子，以此暗示伴侣不能抛弃他们。无论希望依赖别人还是希望被依赖，背后的动机都是希望营造依赖感。

忧郁型人格者对人的依赖也部分来自于对他人的盲目信任，尤其是他们喜欢的人。他们相信所有的人，包括别人和自己。他们把人性理想化，那些人身上任何的疑点都是可以解释的，他们的爱变得毫无条件。他们这种自欺欺人式的盲目信任后面，隐藏的是对“不值得信赖”的恐惧。面对伴侣的疑点，他们宁愿选择盲目信任，只是因为“直面”的恐惧更强烈一些，他们宁愿做一个永远天真无邪的孩童去编制“和谐世界”。为了维护和谐世界，忧郁型人格者练就了一套利他主义的本领，谦虚、无私、同情、卑微、服从、息事宁人等被别人接纳的本事，除了成为独立的自己以外。

二、典型行为模式：生命的客体

忧郁型人格者不愿意成为真正的自我，不愿意拥有自己的个性，在生命的历程中逐渐变成一个自己的客体。他们会随时随地的抱怨，总是心怀不满，这是因为他们对生活的要求过多又无力负荷的缘故。他们应对焦虑的模式不是“行动起来”，而是依赖、委曲求全，然后是无休止的抱怨。如果生长环境极其温暖舒适，家庭充满了爱与被爱，同情、亲近与成员之间牢牢相吸的压抑使得忧郁型人格者很难搞清楚自己真正的感觉。他们变得忠诚



而坚贞，泪点极低，但与富有同情心的人格健康者不同的是，他们缺乏义愤填膺的基本愤怒和偶尔不顾一切的勇气。

忧郁型人格者一生的努力不是为了品味成为自己的快乐与喜悦，与其说他们友善、随和，不如说他们是在竭尽全力的避开孤立的恐惧。他们不顾一切相信别人，对人和善友好，同情心泛滥，随时随地的与人“共情”，在与别人的感同身受中完全失去自我。忧郁型人格者对于人与人之间的关系的期待过于理想化，他们希望人与人之间“理想协同”，人与人是乌托邦式的和谐。他们要求自己“不嫉妒”，即使为了维护这种理想式的和谐已耗费了他们太多的精力。如果组织一次老友聚会，他们会随时关注朋友之间是否在热烈讨论，“必须”照顾好每一个人的压力让他们不安。所有神经质人格者内心深处都有深深的不安全感，不同的是分裂型人格者因为不与人来往而产生妄想，而忧郁型人格者则是捕风捉影的把别人身上的事往自己身上揽，以为自己要对所有的事情负责任。在伦理方面，他们严守戒律，唯恐自己做得不好。有的忧郁型人格者喜欢生病住院的经历，因为这样他们才可以心安理得地得到别人的照顾；有的人会用变心的方式表现自己的被压抑个性，他们可能会出现饮食无节制、偷窥等幼稚行为。忧郁型人格类型的父母总是努力为孩子着想，他们竭力的把孩子放在身边，无法和孩子保持恰当的距离。他们常常说孩子依恋他们，其实是害怕孩子有一天会离开他们、不再依赖他们。

三、他们是情场上的“鸵鸟”

对爱的渴望，是忧郁型人格者一生的课题。他们完全相信自己的伴侣，希望与伴侣之间建立零距离关系。这种心态恰恰让他们的关系非常脆弱，并不是伴侣有多不好，只是因为他们的期待太高。他们也总是不明白，为什么自己苦心经营着这份亲密关系，伴侣却还是想要逃跑，他们无法明白这种毫无距离的亲密会让伴侣感到想要窒息。他们的爱情字典里，伴侣就是那个应该与自己合而为一的人。他们渴望比亲密更亲密的伴侣关系，如果伴侣希望保持一点距离的话，会令他们非常恐慌。如果伴侣想要获得自由，会让他们害怕、沮丧，他们常常采用极端手段威胁伴侣，甚至以自杀相要挟。

在忧郁型人格者眼中，伴侣总是那么的完美无缺，这种“天真无邪”的单纯往往成为被对方利用的弱点。面对伴侣，他们只是情场的“鸵鸟”，用把头埋进沙子里的方式来逃避现实的不完美和压力。他们潜意识里害怕面对人性的不完美，他们情愿用“绝对”的方式去相信对方是好人，也不愿面对内心这份不安和焦虑。忧郁型人格者害怕失去与伴侣之间的亲密感，为了避免被伴侣抛弃，他们总是勉强做他们根本不愿意做的事情。他们也常常担心自己会因为跟不上时代的潮流或伴侣的步伐而被迫出局，他们总是急功近利的在“追赶”，哪怕是身心疲惫也很难放弃。

因为害怕冲突，害怕亲密终有一天会失去，忧郁型人格者会用一种更加唯美的方式来保护自己，那就是——“我爱你，但这与你无关”的模式。这种模式可以更好地逃避被抛弃，这种伟大的尝试也是情场“鸵鸟”逃避危险的另一种方式。在这种模式下，伴侣可以做任何他们想做的事情，忧郁型人格者用他们内心的脆弱谱写出了备受赞誉的伟大或悵其

不争的懦弱。这是一种最简单的追求永恒之爱的方式,在这种关系里面永远也不会出现抛弃与被抛弃。就像满天星的花语一样,这是一种甘当配角的情绪。其实这种毫无条件的爱一个人,看似伟大而感人,其实不过是忧郁型人格者的典型特征之一,就像歇斯底里人格者的“阅人无数”一样。只是这些忧郁型人格者往往并不这样认为,在他们的世界里,这应该是感动自己、感动别人、感动世界的壮举。

四、他们对爱与性的排位:爱情>对方>自己>性

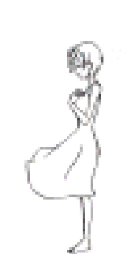
忧郁型人格者永远在追求比亲密更亲密的关系,或者说在追求那种他自己也不明白标准是什么的“亲密无间”。他们的同理心使他们认为对方也是这样想的,也希望建立这种亲密无间的关系。这种同理心还使得他们爱对方像爱自己一样,甚至胜过爱他们自己。他们为对方而活,并且认为这是人类最美好的、最优良的品质,诸如“爱人者自爱”“首先学会爱自己才能好好爱别人”之类的理论在他们面前是何等的谬误。

他们对伴侣的爱更多表现为依赖,女性忧郁型人格者往往表现赤裸裸的纠缠,而男性的依赖隐藏性更强一些,甚至会投射为伴侣对自己的极度依赖。“你走到哪里,我就要跟到哪里”和“我为你而活”等情绪被绝对化,这种绝对的依赖在短期内可能给爱情带来甜蜜,但是长此以往,则是爱情的杀手。一个人格健全者往往需要的是平等的眷恋和适当的距离与神秘感,这种失去自我的恋爱方式只会吓跑他们。即使是同为神经质人格类型,歇斯底里人格者、强迫人格者也害怕这种“比亲密还要亲密”的关系,而分裂型人格者更是避之不及。

对于忧郁型人格者来说,性只是用来讨好伴侣的方式,两性关系中可以完全忽略自己的感受。与亲密、相爱相惜和友好相比,性被忧郁型人格者排在最后。不过请别担心,他们一样能在美满的性生活中体会到满足和幸福,但前提是两情相悦。在两性关系中,忧郁型人格者奉行的是顺从主义或沙文主义,无论是奉行哪一种“主义”,都是他们强烈的依赖伴侣的表现。在别人眼中,他们爱伴侣往往胜过爱自己,在他们这种“无我”的方式下面,往往隐藏的是对爱的期待,也就是说他们爱上的其实是爱情,是被爱的感觉,而不是哪一个具体的人。

人物形象案例:

等待晚归的丈夫是文莉每天晚上的必修课,而她的丈夫又总是配合她的需要夜夜晚归,而且越演越烈。文莉对好友说:“无论多晚,我非等到他回来才睡,他一夜不归,我也一夜不睡。”而文莉的丈夫确实像中了邪一样,文莉越是等他,他越是不想回家。文莉的丈夫总是想尽办法加班或在酒吧、茶楼与朋友聊天打发时光,他对朋友说:“我怕回家,总觉得回家这件事情对我来说非常有压力。尽管她很多时候什么也不说,但是她哀怨的眼神让我觉得难受,也不想去面对。”朋友建议道:“那就早点回去吧,她也是因为在乎你才这样的。”文莉的丈夫说:“她越是这样做,我真的越不想回去。回家应该是轻松而愉快,你不知道‘被迫回家’的感觉有多不爽,真的很怕回家”。大家眼中文莉是一个可怜的女人,



也是个运气不好的人。她每次出状况都会遇见丈夫出差，比如曾经在一次丈夫外出学习三个月的时候胃病住院。后来丈夫说出真相：她是故意饿出的病，这样我才能尽快回家。文莉总会在丈夫不在身边的时候制造各种状况，让丈夫内疚，以便给予她更多关注。她一副楚楚可怜的样子为她赢得了不少同情，也为她丈夫塑造了一个无情无义的形象。

案例中的文莉与丈夫之间形成了一种对抗的情绪，大家都在对抗对方，你期待我就偏偏不让你满足，你不按照我的意愿办事，我就非要让你无处可逃。只能说依赖型人格的文莉运气实在太坏，偏偏遇到了一个渴望自由的男人。在情爱的世界里面，忧郁型人格者要么极度依赖伴侣，整日处在担心伴侣随时会离自己而去的惶恐中；要么总是低眉顺眼的去迎合伴侣，完全失去自我。他们在两性关系中，要么扮演那个为爱鞠躬尽瘁的献身者，要么扮演一个在爱中委曲求全、忍辱负重的委屈之人。他们总是按照伴侣的好恶重新捏造自己，在伴侣面前，他们不仅压抑自己的个性，同时还自认为自己情操高尚。他们认为自己是两个人之间比较好的一个，所以总要隐忍一切，却把所有的过错都推到别人身上，自己不用负责。其实，这种自以为美德高尚的他们，往往用另一种方式折磨着他们的伴侣——即他们长期扮演"苦角"，而伴侣活生生地被他们扮演成"罪人""无情者""性虐者"等。

伴侣被逼到了角落，承担着一系列的"罪名"。忧郁型人格者还会用"生病"等方式扼杀伴侣想要自由的举动，他们在两性关系中体现出的"弱势"，则会让伴侣感觉更加的残酷。如果伴侣一直没有识破这些伎俩，罪恶感则会日益增加。其实忧郁型人格者所表现出来的哀怨，让伴侣不胜其烦却无处可逃。他们用抱怨、悲叹、诉苦等方式表现出来的自怜，是对伴侣最有力的迫害。他们自认为爱得很真，爱得很痛，爱得很辛苦，却不知道自己的爱让别人窒息，自己一直是伴侣的温柔迫害者。他们对伴侣抱怨太多，他们口中的伴侣总是不懂得替他(她)考虑、不懂的为他(她)着想。他们总是想尽办法让伴侣产生罪恶感，伴侣只得处处小心，时刻以他们为念，他们却不知道这才是伴侣不得不在外寻找窗口透气的原因。如果让伴侣产生罪恶感的这种温柔的迫害不能奏效，忧郁型人格者往往会把迫害的对象指向自己。他们可能会不断的怨恨自己，甚至杀死自己。(详细案例可参考《在婚姻中遇见自己》中"温柔的迫害者"章节)

第四节　强迫型人格者的性人格特点

强迫人格者渴望永恒，对自由、改变和冒险十分畏缩，这一点与歇斯底里人格者恰恰相反。他们希望生活总是成直线发展，各个方面都有有效的原则和无可争议的规矩。他们不喜欢新奇的事物，所谓的"创新思维""新奇经历"是他们避之不及的。在他们眼中，任何改变都是一种冒险，新生、改变与消失，都会带给他们巨大的压力与恐惧感。他们渴望一成不变的心比谁都强烈，他们在变化中总是步履艰难，难以适应。在情爱这个感性世界里，他们总是惴惴不安，爱情的不理想与不按照常规出牌的特点使得他们感到感情是过于

主观的、不可靠的。爱情容易变化，也容易消失的特点更是让他们惶恐不安，他们总是努力尝试着把爱情攥在手中。他们在两性关系中充满权利的欲望，希望掌控爱情，掌控伴侣。他们本人对爱的付出无疑是吝啬的，但是对爱人的要求却又是极高的；他们不轻易流露自己的感情，也不太愿意去体谅自己的伴侣。他们在感情的世界里面总是表现出超过常人的冷静与清醒，他们倾向于与伴侣建立一种“一上一下”的垂直关系，绝不平起平坐。无论自己在爱情与婚姻中处于“上级”地位还是“下级”位置，强迫人格者都不允许伴侣脱离自己塑造的模型，伴侣必须是他们的财产之一。

一、人格特点：害怕“消失”

强迫人格者喜欢自我控制，害怕改变。他们往往有一点小小的洁癖，为人谨慎，又是一个乐观主义者和完美主义者。他们富有责任心，权力欲望都很强；他们善于保护自己，知道自己想要什么，他们渴望成功，野心勃勃。他们对金钱的占有欲望非常强，却又有天生的草根性。他们一般都会很节俭，甚至吝啬，做东请客时候他们出于礼貌会让朋友点菜，但是朋友每点出一个菜名，他们的内心都会一震，尽管他们也认为这样没有必要。他们的节俭往往是出于对“损失”的优先反应和内心的焦虑，而不是因为节约是一种美德。

他们好争辩，喜欢就事论事，却也懂得压抑自己的怒气。他们很多时候也会努力示好，办起事情来毫不含糊的特点往往赢得很多人的信任。他们保守、传统，“我的观点”“我的看法”等以自我为中心的语言会成为他们的口头禅，他们希望固守自己习惯的一些东西，也希望别人顺应自己的期待遵守他们心中的“规矩”。

强迫人格者的不安全感表现为：害怕消失。追求永恒与不希望自己所爱之物消失都是人之常情，但是人格健康者终究明白兵无常势、水无常形的道理，而强迫人格者对消失的恐惧太强烈，所以他们拼死也要追求永恒，即使身心疲惫也在所不惜。他们希望一切都保持他们熟悉的样子，一物一人皆如此。他们在人群中寻找相似的人，在亲密关系中更是如此，如果找不到，他们甚至会不惜代价去“创造”相似的人。他们抗拒新鲜事物，变化会让他们心生不安。他们依赖熟悉的事物和既定的规律，对新鲜事物和新人心存偏见。无论是保守、传统，还是害怕消失、害怕改变，都暴露了强迫人格者内心强烈的不安全感；无论是沿袭传统还是害怕消失，都趋向于教条化和保守，成为原则、偏见和盲从。害怕改变、保守与对新事物的偏见，使得强迫人格者的眼界越来越狭窄，他们越会努力去维持一成不变的格局。

二、典型行为模式：固守与压抑

先天好动、易怒的人格特质和后天支配、苛刻、冷漠的养育环境共同促成强迫人格者形成了独特的行为模式——“按套路出牌”。儿童早期养育者强势而僵化的教育方式是导致孩子发展成为强迫性人格的重要因素之一，他们很小的时候就明白如何压抑自己的需要。不敢去做养育者不喜欢事情的人，更可能成长为一个完美主义“病人”。他们对自己



和别人都没有太多的耐心，在追求完美的过程中逐渐与人疏远，他们总是费尽心机让生活按照他们的模式进行。他们很容易把“不按套路出牌”的人和事灾难化，所以他们总是费尽心机的去规范别人。所有的这些暴露出强迫人格者敏感而脆弱的心理，他们内心极容易受干扰，与常规一丁点的不一致，都会引爆他们内心的压抑。

正如费里兹·李曼所说：完美主义驱使他们再三追求百分之百的精准，只有他们才会用心思索诸如“一根针尖上究竟会容纳多少个天使”之类的问题。这些空洞的思考，往往强迫人格者流于空洞，从而阻碍他们自己的创造力。他们乐意遵守规矩和原则，他们的遵守也是机械的、刻板的遵守，他们极力压抑自己的情绪。古言“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”，本意是忍小愤而图大谋之策略，但是如果把这句话奉行为日常生活座右铭，连最基本的愤怒也要压抑则是强迫人格者的典型表现之一。

强迫人格者喜欢从事有权力的工作，他们中很多人专业知识过硬、值得信赖，政治对强迫人格者往往独具魅力。即使是建立感情关系，对他们来说也不过是一张争取优势权力的斗争。随着年龄的增长，强迫人格者的强迫态度往往会变本加厉，内心的不安全感使他们变本加厉的维护他们的权力。哪怕年事已高，无法在岗位上履行职责，强迫人格者也不愿意让位。因为政策原因不得不从职位上退下了的强迫人格者需要很长时间来调整适应，他们经历的内心的冲突更加激烈。他们对长久性以及安全感的需求过于激烈，也过于片面，在追求和维持稳定一致的过程中也就显得十分僵化。

与强迫人格者不同的是，那些稍微带一点强迫特质的健康人格者往往表现为稳重、勤奋、坚毅、富有责任感，他们上进心强，工作、生活有计划有目标。比起强迫人格者，他们懂得手段目标化，能在自己所从事的工作过程中体会到快乐，而不是只专注于事情的结果。

三、他们会把爱情“捏”在自己手心

爱情的易动性和富于变化的特点让强迫人格者不安，他们“教条”的世界与爱情这个七彩天空不相匹配。感情世界的无规律感让他们有种失控的感觉，这与他们的价值观不相符，他们在感情的世界里面感到恐慌，并小心翼翼。对他们来说，炙热的感情总是飘忽不定的，对一个人痴恋的感情也是靠不住的。爱上一个人的感觉让他们觉得紧张，因为这过多的暴露了自己的弱点，因此他们在感情的付出方面十分吝啬。但是一旦他们下了决心，就会对自己的选择负起责任来。但是他们不愿意与伴侣建立平起平坐的关系，那种非上即下的垂直关系是他们推崇的。他们不太愿意流露感情，也不善于体谅对方的感情，但是喜欢掌控感情，把爱情捏在自己手心。

不管外人看来表象如何，强迫人格者一定要求伴侣是全力配合自己的，伴侣必须是顺从自己的。如果伴侣不乐意顺从，他们的关系很可能就要遭受灭顶之灾。但是另一方面，他们又有超于常人的耐受力，他们在婚姻中往往会有很多的理性考虑。他们会对感情以外的因素做综合的评价，为了维护经济、社会影响等资源，他们会尽可能地保持忠实于对方。基于物质、安全感、发展等需要的理性思维，他们甘愿在婚姻中充当配角。就像一个

对婚姻非常不满意的人被问到为什么不离婚的时候，他的回答是："因为我们已经结婚了。"他不离婚并不是出于对对方的呵护或是想要建设亲密关系，仅仅是不想改变而已。

四、他们的爱情形式重于感情

对于强迫人格者来说，权利与义务往往是泾渭分明的。如果伴侣抱怨他们不够关心自己，他们会像做工作计划一样拟订一个陪伴伴侣独处的时间表。他们确实履行了陪伴伴侣是职责，但往往得不到伴侣的赞赏和认同，因为伴侣需要的是感情融入的人，而不是心不在焉的形式。在与伴侣的互动中，他们往往重视形式而忽略感情。他们自认为解决了与伴侣之间的矛盾，伴侣却很难满意，其实他们根本给不了伴侣想要的那些属于健康人格者的东西，诸如自然的感情流露、自然享受性爱、轻松而富于乐趣的生活、小小变化带来的惊喜等。

前面说过，强迫人格者非常的节俭，节俭本身是一种美德，但如果把节俭变成一种强迫就成了问题。他们的节俭与健康人格者相比则显得多余而荒唐，他们节俭更明显的体现在时间和金钱两个方面。他们非常的守时，尽管经济宽裕他们也只允许自己做低端消费，他们会因为桌上多出的那一道菜而在整个用餐时间都处于焦虑状态，这事导致的困扰甚至会在未来一段时间内持续。对应强迫人格者来说，所有超出他既定思维的支出都是"浪费"，在经济方面他们显示出一种有违常规的节俭。他们一般能较好地控制自己的消费，特别是在用餐方面，怎么节俭怎么来。但不是自己做东的时候，他们可能会很放得开。在时间方面的节俭主要体现为他们总是十分的"忙"，认为自己完全没有休息的时间，尽管伴侣或周围的人都认为他有大把可以用于休息调整的时间。在强迫人格者家庭中总是有一些既定的习惯，比如：三餐必须准时；家用必须分门别类详细核实；伴侣的薪水必须分文不差地上交，他们的存款可能在银行一待就是一二十年。

五、他们的性生活刻板僵化

对于强迫人格者来说，伴侣必须是值得信任的人，他们要求伴侣必须是守时、精确、不出差池的人。他们要求伴侣按照自己的意愿行事，完全忽略了伴侣自己有没有愿望或情绪这件事。性爱关系也被他们列入了按部就班的计划中，关于什么时候过性生活，需要什么样的环境、什么样的温度等，可能就像火车时刻表一样精确。很难想象出这种精确而刻板的性爱方式能有什么浪漫或刺激可言，像履行责任一样行房，只会让性爱索然无味。

在性爱生活中，强迫人格者对伴侣不够体贴，也不善于幻想，他们冷冰冰的性爱方式往往令伴侣失望。夫妻行房的前戏是很难出现在他们身上的，在性事中他们对伴侣的情感也混杂着权力的欲望，所以他们的性爱往往会演绎出一点强迫的味道。因为他们希望在性方面也能维护他们对权力的欲望，性关系对他们来说意味着能力，他们不愿意在伴侣面前失败，他们不允许伴侣在性方面超过自己。他们对性的观念和对钱的观念其实有异



曲同工之妙，他们希望对方和他们好好配合，不要有任何的浪费。他们的脆弱和敏感也表现在性爱上，他们对性爱的环境和条件相当的在意，一点小的变化或打扰可能使他们立刻失去兴趣或暂时失去性能力。

强迫人格者对性往往有一种无名的罪恶感，尤其是没有按照他们认可的方式出现的性行为或性关系更是让他们难受。如果他们认为环境不适宜，他们会想尽办法逃避伴侣的要求，假以忙碌或者劳累的方式来回避伴侣。如果伴侣想用性来控制他们，那简直就是挑战他们的权力，他们会变得非常的难缠，让伴侣吃不消。强迫人格者把性与爱、情与色分得很清楚，他们潜意识里对性的罪恶感可能让他们不愿意从所爱的人那里获得性爱，他们怕自己所爱的人因此而受辱。这就出现了强迫人格者一边爱着一个人，另外一边又和其他人上床的怪现象。

当然，只是有轻微强迫特质的健康人格者往往是感情忠厚之人，尽管他们不是感情炽热的人，但是会始终保持一定的温度。这种温度让伴侣感到安全，伴侣会自发的生出一种希望守护他们、照顾他们的感情。有强迫特质的健康人格者经营家庭的方式往往是积极的，他们倾向于组建一个“成长式”或“治疗式”的家庭，他们与伴侣彼此滋养，一起成长，他们的家人彼此尊重和欣赏，富有责任感。更可喜的是，在这样的家庭中长大的孩子往往会成为健康人格者。

第五节 神经质人格者的成因及情感互动

神经质者在情与性方面纵然有诸多的问题和困难，但是他们身上的很多特征又赋予了他们不可替代的优势，其实很多神经质者都是行业内杰出的领军人物。所谓“存在即合理”，任何类型的人格之所以存在就一定有它的合理性，何况是具有一定普遍性、一直顽固存在的神经质人格者。刘翔平在《神经质人格》中指出：长期以来，是神经质人格而不是积极自主人格者成为推动了人类进步的主要动力。在各方面都比较落后的时代，那些对焦虑更敏感，更小心翼翼地去满足自我需要的神经质者更有生存和繁衍下去的优势。在古老时代，更容易满足、更容易感受快乐和幸福的个体更不具有生命适应性，他们更容易把自己置于环境中。也就是说，神经质人格是人类进化的一种本能优势，是与人类的繁衍和环境适应相对应的。

一、神经质人格成因

神经质人格是在成长过程中，因为先天气质和后天教养因素的综合作用，产生以焦虑、自我压抑或自我否定的形式，以及主观想象的方式对待生活，借以满足人生重要需求为特征的人格特质。神经质人格的人，通常不敢表达自己的真实愿望，不能成为真正的自己，一般具有强烈的自卑感，觉得自己没有价值。神经质人格的特点是内向和压抑，他们通常成长在一个压抑其真实需求表达的家庭环境中，尤其是极其严厉的父母。除了压抑

之外,神经质人格的另外一个人格因素是自卑,即低自尊,而低自尊背后往往隐藏着极度的自尊需要。如果这样的低自尊在家庭中长期存在着,心理障碍可能会越来越严重,家庭应有的夫妻恩爱则可能转变为仇恨,甚至恨之入骨。

神经质人格者由于焦虑、缺少安全感,在遇到人际冲突或需要表明态度时,往往会压抑自己。明明想表达自己的立场,却又害怕受到反驳;明明想责备对方,但因为担心惩罚而不得不责备自己;当对方不关心、不重视自己时,明明想表达自己的失望与不满意,却被迫认为自己不好、不可爱、不值得别人的关心。这种压抑使他们不能实事求是地对待他人,不能及时地表达不满意,压抑后自我处于一种自我分裂的状态。

所有不偏离正轨(还没有发展到神经症)的神经质人格者,都具有以下一些或全部的特质:认真而求完美、执着甚至有点小小的偏执、他们因为对损失敏感而拒绝奢侈浪费、他们因为惧怕被惩罚而对道德敏感。这些特征往往让他们在很多领域有别人不可替代的优势,比如:分裂型人格不断质疑的特质恰恰能让他们在科技领域独领风骚,他们非常适合那些需要理性的枯燥工作,最有可能成为杰出的工程师、物理学家、宇航员等;而热情洋溢、喜欢互动、创新不断的歇斯底里人格者则最有可能成为热情洋溢、风度翩翩的老师、演员、艺术家、音乐人等;那些既需要耐心又需要善解人意的岗位非常适合忧郁型人格者,社会服务、公益事业、心理咨询、医护等岗位往往是他们能轻松驾驭的舞台;强迫人格者对权力的欲望使他们善于从事富于权力的工作,他们会是一位心细、负责、掌控全局的业务主管,他们遵守规矩和能持之以恒的特点让他们在那些需要耐心的工作上出类拔萃,艺术、历史和哲学等领域对他们也有相当大的吸引力。

但是要说明的是,轻微的神经质人格者更有可能发展成为这些杰出者,也较能享受到生活的快乐。对于严重神经质人格者可能整天生活在莫名的焦虑和恐惧中,即使在行业中取得非凡成绩也很难让他们感到安全和幸福,他们潜在的不安全感过于强烈,以至于永远走不出焦虑的深渊。

二、神经质人格者之间遭遇感情

对于相对立的人格来说,如果歇斯底里人格者与强迫人格者在一起,则可以预见一场灾难的开始。强迫人格者面对问题喜欢摊开后抽丝剥茧地讨论,非要把问题搞得清楚透彻,并义无反顾地坚持自己的意见。强迫人格者的攻势越是强劲,歇斯底里人格者越要把逻辑规避开,他们会强烈反扑把所有的过错推在对方身上,他(她)绝不能容忍对方证实自己的错误。

歇斯底里的人碰到分裂型的人会总动避开,因为分裂人格者总能一眼就看穿歇斯底里人格者,对他们不欣赏、不肯定,歇斯底里人格者在这种关系中找不到心里想要的自尊。此外,同是内心缺乏安全感的神经质人格,分裂型人格者和歇斯底里人格者应对内心的焦虑方式不同。分裂型人格者尽可能的不依赖任何人,不需要也不崇拜,他们害怕与人亲近,这与歇斯底里人格者需要被崇拜、被依赖的心理需求相去甚远。

两个歇斯底里人格者相遇到底是悲剧还是喜剧就要看他们歇斯底里的程度,如果双



方均是轻微的歇斯底里人格者，倒也算是一桩美满婚姻。他们均能在对方身上看到自己的影子，从对方的言谈举止和为人处事中确证自己的正确性，这种相互印证对方的感觉让他们得到更多的正性评价，让他们对婚姻的满意度评价比较高。但是，如果两个人的歇斯底里特质过于严重，他们内心深处难以填平的“黑洞”会导致他们欲求无度，他们的情感生活处处是暗礁，都恨不得立即把对方淘汰出局。

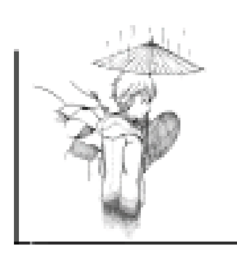
分裂型人格则会喜欢与忧郁人格者在一起，这种关系中他们可以予取予求。攻击是分裂型人格者争取的方式，天长日久这种关系中的不平等和不幸只能由忧郁型人格者来承担。

强迫型人格者想要根据自己的需要来重新塑造伴侣，这种对权力的欲望使两个强迫型人格者相处会摩擦出多少意想不到的“火花”，这种争斗有时候还会越演越烈。不过如果两人之间的游戏规则一旦建立起来，谁为主角、谁当配角的分工定下了，两个强迫型人格者组成的伴侣也能有让人羡慕夫唱妻随之状态。而忧郁型人格者希望为伴侣而改变，喜欢依赖和服从，根据伴侣的需要来重新捏塑自己的特点能满足强迫人格者的需要。但默默承受终归不是长久之计，如果忧郁型人格者在压抑中不堪重负，结局可能难以预料。

三、神经质人格者的内心成长之路

首先，要能正确认识并接受自己的神经质人格特点，对神经质人格的了解和认识，是引导神经质人格者战胜潜在不安和恐惧的关键。对自身神经质人格特点的正确认识，对缓解神经质本身带来的心理痛苦具有重要的意义。所以，神经质人格者要加强自我提高和自我反省，平时要强化自我意识、增强自我体验感，为恢复自主性做努力，提升存在感。于心理治疗来说，对自己痛苦根源的了解本身就有助于减轻痛苦。神经质人格者最大的问题就是他本人并不知道自己生活在一个神经质式的世界里，他自认识世界开始就戴上了特殊色彩的眼镜。在他们眼里，世界本来就是这么运作的，每个人的世界都和自己的世界一样，如果有问题，一定也是别人出了错，人生的游戏规则理当如此。要让一个人相信他是神经质人格是很难的，除非他们自己真正认识到这一点，否则很容易招来他们的反感。

其次，要有成为“真正的自己”的勇气。精神分析学家埃里克森曾说：健康、成熟的自我标志是自我刚毅。即自我整合的力量，也就是人的自我认同。人的现实自我是否被内在自我认同接纳，决定着人的现实自我与理想自我之间的距离大小。这个距离越小人越能接近核心的自己，更不容易形成强迫，会把更多的时间和精力放在对外部世界的探索上去。自我成为真正的自己，就意味着人的理想自我和现实自我的高度统一，人的内心是和谐统一的，没有自我的分裂与冲突。而神经质人格者自我的错误就在于他们追求超越别人、过度自我保护，他们把更多的神经动力指向了自我而不是外部世界。他们内心有比安全型人格者多得多的焦虑，而且应对焦虑的方式不是“立即行动”，而是不同形式的逃避。正如刘翔平老师所言：“神经质人格有一个自我推动、自圆其说、能带来需求满足的动力



结构，它在一个人心灵深处转动着，其巨大的力量会笼罩大部分的自我，成为一个相对独立的王国，是一种针插不进的异化结构。它是一个心灵的魔者，而且自己具有足够的动力，是自己推动自己的魔者。”神经质人格者需要发展想要成为“真正自我”的勇气，这就意味着他们要有自我肯定的价值观、有勇于承担自我选择的责任能力；承认并接受自己的不足，特别是面对自然与社会的困难时候，有勇气和适当的自傲，能真实而自然地表达自己的情绪而不是病态的焦虑。还需要他们对待生活事件有客观的态度，包括面对中性甚至负性事件的客观态度。

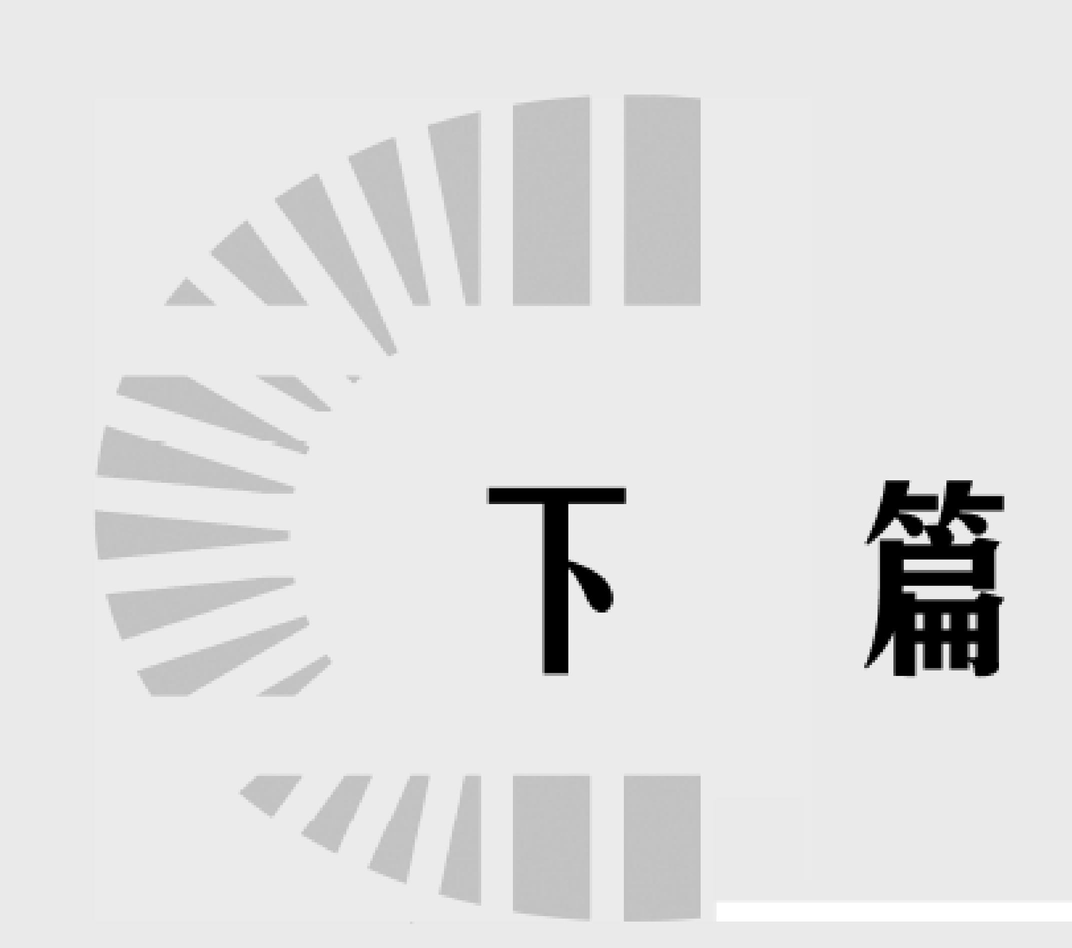
再次，让情绪精神化。人格健康者的情绪是受精神统辖的，他们的情绪在一个稳定而富有弹性的精神世界里，在一定范围内运行。而神经质人格者则是没有形成让情绪精神化的内心体验，这是人成长过程中内化在人感觉和情感层次的东西，是一种思维的自动化和潜意识。尼采曾经说过：神经质就是情绪的去精神化。也就是说一个神经症患者的情绪失去了由精神统领的灵活性与流动性，他们主观上感到焦虑和痛苦，有一定程度的适应不良，但也不至于发展到精神分裂那种完全脱离客观世界、情绪完全取代理性的地步。虽然神经质人格不等于神经症，但是他们是神经症的敏感人群，他们情绪的精神化并不完善。就像在性爱方面，情绪没有精神化的神经质人格者要么走向道德的压抑，对性产生不必要的罪恶感，要么另一个极端，冲动难以被控制，沉湎于性游戏而无法自拔。情绪的精神化就是要求让自己的情绪接受“变化”，高度整合自己的价值感和人生信念，具备接受灵活与变化的人生态度。



最后，让心灵成长。神经质人格的一个共同特征是在成长的过程中没有形成安全感，也就缺乏形成自主和高自尊的勇气。由于缺乏安全感，他们所思所行总是指向自己的，也就是说神经质人格者很难学会从内心深处去关心别人、替别人考虑。他们总是处在对外界的防御中，很难信任别人。对于神经质人格者来说，提高内心安全感、让心灵成长是最终的目标。与身体的成长受生物钟限制不同，人心灵的成长可以发生在任何阶段。只是这里所指的心灵成长不是针对某个特定的人生阶段或新环境适应，而是指一个人人格的自我调适和修正，也就是重新建设自我的过程。与气质在人的一生中相对稳定不同的是，人的人格是可以改变的，只是人格的改变需要足够“事件量”刺激。霍妮说过：“一个人



大量的体验足以改变人格。”心灵的成长就是培养自己对自我、他人和现实生活更加积极地接纳态度，成长是指向内心深处的那个自我的。心灵的成长就需要让更多的见识、经验和领悟来丰富自己，用积极的思维方式代替消极的思维方式，用相对而不是“标准答案式”的模式来与世界相处，学会有效的控制自己的情绪，懂得爱别人、替别人考虑，学会接纳“真正的自己”，懂得欣赏自己，而不是活在别人的评价中。



下篇

大学生性健康教育

《孟子·告子上》中告子提出："食色，性也。"这句话旨在说明性是人人不能回避的问题，男女老少概莫能外。而弗洛伊德曾说过："性本能是匹野马，理智比作缰绳，没有缰绳的未经驯服的野马是毫无用处的，只有缰绳控制的马，才是一匹有用的马。"性的重要性不仅仅在于它是人类生存的基本需求，还在于它是人类文明大厦的重要基石。纵观人类历史的发展，性繁衍着人类，也曾毁灭过人类，古西罗马帝国的毁灭就与纵欲不无干系。

由此可见，性是需要用理智去管理的。关于"性"，我们的文化中有过神秘、有过压制、有过污名化、有过曲解甚至是诅咒。但它又无法回避，因为它又是如此重要。当今文明高度发达的时代，性的重要性不仅体现在它承载着繁衍的社会重任，还体现在当性不再仅仅承载繁衍功能的时候，人类该如何与之相处。

对于性，青年朋友们总有许多的问题：爱与性的关系是什么、性欲是怎么来的、为什么有人的性指向同性、男人真的是下半身动物吗……

性健康教育当然能对青年朋友提出的问题起到答疑解惑的作用，但是性教育的最根本目的是通过性教育塑造青少年健康的性人格，形成成熟的性自控力和高尚的性道德品质。

第五章

认识性教育

本章思考：

1. 作为一名当代大学生，你对性和性教育是如何认识的？

2. 人类性行为在生理、心理和社会性方面，有什么进化特征？

3. 国内外性教育发展到了什么水平？

4. 家庭、学校、社会应该在青少年性健康教育中分别承担什么样的角色？



在中国传统文化中，“性”一直是个敏感的话题，即使是当代社会依然如此。提起“性”，也许每一个人的头脑中都会产生出与性有关的很多词语，如繁衍、性爱、传承、责任、亲子、色情等，但那都是性的某一个侧面、一个方面或者一个片段。提起“性教育”，很多人会想当然地认为可能就是教人做“那方面的”事的教育，或者简单地理解为性生理知识的教育。当然，越来越多的人已经注意到：恋爱和婚姻都与性有关，性贯穿在我们每一个人的生命成长中，正确地认识“性”和“性教育”对我们的成长有很重要的意义。正确认识国内外性教育的发展概况，理解家庭、学校和社会在性教育中的责任则有助于我们全面理解和实施性教育。

第一节　性与性教育

一、关于“性”的概述

性到底是什么？

弄清这个问题，是我们认识自身、认识性教育的起点。马克思、恩格斯在阐述人类社会关系时就曾指出，社会生活中男、女两性关系“是人与人之间的直接的、自然的、必然的关系”，“性”作为最自然、最直观的存在贯穿于人类社会发展的始终，成为人类最基本的存在方式。但“性是什么？”就是最高的性研究的权威也轻易不敢下一个定义，可见，性内涵之丰富、性问题之复杂。但对于性研究而言，终归是要对如此丰富而复杂的“性”进行科学界定的，而对性进行科学界定则是从 19 世纪末以来，随着“性科学”的推进而逐渐完成的，体现了人们对“性”的认识经历了从生物学到心理学再到社会学的演变和发展。

霭理士在《性心理学》中从性的生物基础出发，认为“性的决定与细胞里的所谓染色体有关”，“染色体早就有它足以断定性别的组织”。弗洛伊德从性的生理机能和心理机能两个方面界定了性，认为“第一，性为一种包罗更广内容的生理机能，它以获得快感为终极目标，而生殖不过是它的次要目的；第二，性冲动包括所有可以用‘爱’这个笼统字眼来形容的念头……”费盖尔・哈林则以“性本能”这一生理层面做基础，从“精神、良知和意志”等心理层面以及“道德义务”等社会层面来阐述对性的认知。他在《爱的剖析》一书中谈到，人的性本能“这一自然属性只不过是身心生活的一个层面；在这层面之上，人类还有许多更高级的心灵层面……人类的性本能在很大程度上受精神、良知和意志的影响，性朝着更高的目标发展，被看作履行某些道德义务；当高尚的心灵力量在性行为中失效的时候，就会在人类的秩序与命运中发生矛盾”。

我国学者对性的界定有创建的主要有吴阶平教授和潘绥铭教授，均从生物学、心理学和社会学三个方面进行综合界定，吴阶平教授认为：“性是诸多因素，包括自我力量、社会知识、个性和社会准则等与生理功能密切结合的一个高度复杂的体系。”潘绥铭教授认为：“人类在性问题上最大的无知与谬误（至今仍很盛行），就是把性归为一种生物学或生理学上的存在，或者归为动物式的天性或本能……其实，对于人类的历史现实与社会现实来说，性至少有三种存在方式——生物存在、社会存在和心理存在。”

综上所述，我们可以这样认为：人类的性是以生物的机能为基础，受人的心理因素支配和特定的社会关系影响的性意识和性行为，它有生物、心理和社会三种存在方式。性的生物学层面上的存在方式，比如性冲动、性本能等，我们称为性的自然属性；性的心理学和社会学层面上的存在方式，比如爱和情感的表达、伦理和道德的规范等，我们称为性的社会属性。人的性“既有自然属性，又有社会属性；既是一种自然存在，又是一种社会存在，是自然属性和社会属性的统一体，自然存在和社会存在的统一体”。性的自然属性仅仅是



人类性活动的生理基础和物质前提，而人类的性表达、性选择、性交往、性结合等性活动都是在社会关系中发生的，必然受到社会关系的影响和制约，所以，性的社会属性才是性的本质属性。

二、人类性的特征

人类的性有生物、心理和社会三种存在方式，是自然属性和社会属性的统一，在其发展的过程中表现出了以下的基本特征。

（一）普遍性与重要性

人类性的普遍性主要表现为：其一，世界上没有一个人与性活动无关，每个人都是性活动的产物；其二，人类的繁衍也与性交有关，任何一个男人或女人都是由父母生殖细胞中的染色体组合决定，无论他是什么种族的人，也不论男女，其数目一律相等，只不过男女之间有一对染色体不一样，由此分辨出男女性别；其三，性作为一种自然的生理现象，在正常的情况下，每个人都有性要求，在人的一生中都有性的爱欲、情意。

人类性的重要性主要表现在性活动和人类生活。其一，性是生物繁衍的基础，性活动是人类基本活动之一，是人类延续后代的必要手段。其二，"食，色，性也"，除了吃饭以外，性要求是人类的第二自然本能，人们在满足性要求的过程中获得极大的愉快，直接影响到每一代人的身心健康。其三，人类两性关系的和谐，决定了作为社会细胞的婚姻家庭关系的和谐与稳定，进而影响并决定了人类社会的和谐、稳定与发展。

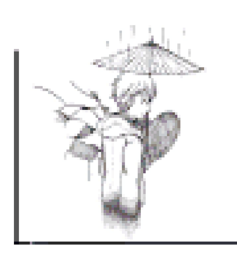
（二）长期性与无季节性

人类性的长期性是指性活动伴随着人的一生而存在。现代科学证明，人类个体从幼儿时期开始就有性意识，这种性意识到青春期时迅速增强，结婚以后付诸实践。即使到了七八十岁，多数人还有性意识、性要求和性行为，只是表现形式和中、青年时期稍有不同而已。

人类性的无季节性是指人类的性交已没有了低等动物受发情期制约的特性。人类从动物界脱离出来以后，社会属性使其发情期逐渐消失，人类在全年的任何时候都能产生性欲。人以外的高等动物都有发情期，它发生于一年中的少数特定季节和时期，只有在这短暂的时期里才产生性欲，才能实现性交。而人类随着社会化程度的提高，心智也随之发达，对自己的性活动日趋自觉专注，生物学的行为动机日趋消失，不再像动物一样有规律地从事性活动，只要通过感官接收到性信息，便可以激发性欲，从而导致性活动。

（三）选择性与排他性

人类性的选择性是指人类性活动的对象、目标乃至方式都经过了有意识的选择。尽管人们在性的价值观上出现了多元化取向，性的商业化使得人们的性态度、性观念发生了变迁，使性爱与情爱、性爱与婚姻也发生了异化，但就人类普遍的性特征而言，情爱和婚姻



仍是性交的主要背景,这是人类性特征的选择性特点。

与人类性的选择性相关联的就是排他性,恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》一文中指出:“性爱按其本质性来说,是排他的。”这就是说,男女两人之间一旦形成性爱关系,就不能容忍有第三者插入,也不能容忍其中的任何一方涉足第三者。只要男女双方中的任何一方在性爱过程中脚踏两只船,或朝秦暮楚,那么性爱就会立即死亡。人类性的这种排他性有心理上的原因,也有社会控制的原因,符合法律程序的性爱关系,受到社会和法律的保护。

(四)羞涩性与隐蔽性

羞涩性是人类性的一种特有的心态。留连科夫曾说:野兽并不知羞耻,只是到了人类阶段,大自然中才出现了羞耻,而且是在人类脱离了原始状态以后,是在人类朦胧地意识到应当摆脱自己同动物的近似之处以后产生的。所以羞涩性是人类性心理的特性,既具有人类个体在性活动中的道德和人格价值,也具有美学价值的特征。

人类性活动的隐蔽性由排他性和羞涩性决定。在原始社会,人类的性活动处于群婚杂交阶段,没有什么隐蔽性。以后,随着私有制和一夫一妻制家庭的出现,妇女隶属于男子,而且只能归一个男子所有,于是对妇女的贞操要求极为严格。性行为不仅不能涉及第三者,而且不能让第三者看见,这样就表现出性行为的隐蔽性。而羞涩性将人类的性活动限定在固定的对象、特定的时间和空间,既是为了保护当事人性活动的隐私,也是为了规避在社会公共场合对他人的冒犯,也是与动物不分时间、地点、场合的性交媾行为的本质区别。

但是,人类性的隐蔽性发展到畸形的程度,就产生了性神秘感、羞耻感和肮脏感。于是把科学的性学研究、符合教育学和人才学的性教育也视为不可实施的活动,这就阻碍了人类性科学研究与性教育的推行。社会发展到今天,科学的曙光已经冲破了封建色彩的性神秘感,但性行为作为个人私生活的一部分,仍不失其隐蔽性。

(五)多样性和间接性

人类性的多样性是指人类的性有诸多的功能。主要表现在以下几个方面:第一,生殖的功能;第二,男女双方愉悦身心和享受性爱的功能;第三,男女双方情感交流的手段,在维系夫妻关系上起到纽带的作用;第四,满足人的心理需要,维护心理平衡和心理健康;第五,由于每一个社会、每一种文化都有自己公认的正统性活动方式及性行为模式,又使性活动具有了绚丽多样的形式。此外,在某些活动中,还具有达到性以外某种目的(政治的、经济的、文化的)等功能。

人类性的间接性是指性信息刺激的间接性,即人类除了可由第一信号系统直接传递的性信息引起性兴奋外,还有动物不具备的第二信号系统——语言、文字、图像等间接传播的性信息所引起的性兴奋。此外,人类的智力已经发展到这样的程度——即使没有上述事物的刺激或信号刺激,人通过自己大脑对性活动场面的想象(如性梦、性幻想等)也能



引起性兴奋。

（六）责任性和补偿性

人类性的责任性是指人类的性爱过程最终以结为稳定的配偶关系为归宿，必须有足够的爱的承诺才能维持这种结偶关系。人类个体在追求性爱与情爱的阶段，往往延续几周、几个月、几年、甚至长达几十年，才形成钟情于一个人的稳固感情，最后才进入一个长期的共同的性生活阶段。这种钟情于某一人的漫长过程使人具有结偶的本性。在双方结合组成婚姻家庭，尤其是在养育后代的阶段，结偶关系就更加牢固。因为孩子从出生到发育成人约需十八九年，甚至更长时间，是所有动物类从幼仔到成年中最漫长的过程。在这个过程中，需要结成配偶关系的双方共同承担抚育子女的职责，履行当初不弃不离的承诺。在允许生育多子女的国家，如果家庭没有稳定的结偶关系，任何一方都不可能担负起这样艰巨的任务。而在实施计划生育政策的国家，越来越多负责任的父母已经充分认识到，不稳定的结偶关系对子女的身心健康，乃至终身的幸福都有难以预料的灾难性影响。为了下一代的健康成长，双方必须不断学习、不断调整、不断适应而结成牢固的结偶关系。这是任何一类动物都不可能如此长期保持的关系。

人类性的补偿性是指人类能够从与性爱密切相关的文学艺术作品的描写中获得满足弥补的特性。它是结偶性的补充。英国著名女动物学家苔丝蒙德·莫里斯指出，性补偿是人类所专门具备的性特征。性补偿是在行为上接受了性规范的“多元性感动物”——人类个体的精神需要。能为人类个体提供性补偿的涉性文学艺术作品有：人体绘画、通俗歌曲、言情小说、爱情诗及有关的电影、电视等文学艺术作品。此外，还包括性服饰和美容化妆等作品。

三、性伴随人类生活的始终

性的普遍性、长期性和重要性，决定了性贯穿于个人成长的每个阶段，伴随着人类生活的始终。

（一）从人个体的发展来看，性贯穿于个人成长的每个阶段

世界上没有一个人与性活动无关，每个人都是性活动的产物，性活动伴随着人的一生。在普通人看来，儿童和老人是无性的，在儿童期尤其是婴儿期，根本不存在性问题，当然无从谈性，年老了由于生理机能衰退，当然也就没有性要求了。事实上，人生伊始就有性生理现象出现，就具有性的差别和性的要求，并且保持终生。现代科学证明，人从幼儿时期开始就有性意识，只不过青春期以前的性意识主要表现为性别意识，即对性征、性别的认识和自我接纳；到青春期则主要表现为性欲意识，并且迅速增强，青春期以后，在人类性行为中，性意识对性行为起着启动作用，即使到了七八十岁，多数人还有性意识、性要求和性行为，只是表现形式和中青年时期不同而已。

从目前的研究来看，婴儿期从心理上说并没有形成性意识，但从行为发展来看，婴儿

期的性心理现象是存在的。男婴表现为玩弄生殖器,同时伴有面部充血,表情紧张;女婴表现为两腿交叉并拢,同时脊柱弯曲,也伴有面部充血,表情紧张,即所说的“夹腿综合征”。但此时的心理特点是无意识的性愉悦体验。

老年期是从 60 岁以后起到生命结束为止的一段时间,是生理和心理发展明显老化和衰退阶段。许多科学研究结果表明,进入老年期,性欲和性能力会随着年龄的增加而有所下降,但是衰老并不意味着性欲的必然减退和获得性高潮能力的丧失。老年人性欲很大程度上受社会环境和文化背景的影响,如中国的“无欲则长寿”等传统观念会给老人带来极大的性压抑。老年人的性不仅表现在性交行为上,而更广泛的是感情上彼此依恋和需要,由于性爱和情爱能有助于老年人消除孤独感,增强自信心,促使老年人的身心健康。所以作为大学生的我们要懂得,获得美满的爱情和婚姻家庭对我们的一生是多么重要,整个社会对老年人的性与爱给予充分的理解和帮助是多么重要。

(二)从人类整体发展来讲,性贯穿于社会发展始终

根据马克思的观点,“性”作为最自然、最直观的存在贯穿于人类社会发展的始终,成为人类最基本的存在方式。性是生物繁衍的基础,是人类延续后代的必要手段;人类两性关系的和谐,决定了作为社会细胞的婚姻家庭关系的和谐与稳定,进而影响并决定了人类社会的和谐、稳定与发展。这些都是通过性的功能来实现的。

生殖是人类性的基本功能,繁衍后代是最低层次的生存需要。远古的人类对性还不了解时,生殖功能就已经存在了,但随着人类性的发展,性的功能已不仅仅局限在生殖上,至少还有享乐和健康功能。

尽管世界上多种文化都一直倾向于把性限定在生殖的范围,并且都把任何其他的性的目的视为性偏离。然而,当今对人口增长的限制、有效避孕手段的运用和生殖技术的发展都使性的生殖作用黯然失色。现今,我们除了把性当作释放生理张力的途径之外,即使当没有生殖可能性的时候,我们也应该把负责任的性视为男女的亲密表达与亲密交流,当作欢乐和幸福的源泉,性的享乐功能和健康功能越来越明显,越来越受到人类的推崇。当然性的享乐和健康功能,只有当一个人的生活达到基本安定之后,才能发挥其效用。

现代社会,性的享乐功能和健康功能凸显,所以性的功能集中表现为男女双方表达爱情、享受性爱乐趣,进而愉悦身心、维护心理平衡、促进身心健康,从而呵护婚姻,维护家庭稳定,最终达到社会的和谐发展。由此,我们可以得出结论,性伴随着人类社会发展的始终。

四、认识性教育

性教育作为一项人类实践活动,由来已久,但“性教育”(sex education)概念的提出则是 1912 年国际卫生会议,它起初是针对青少年在性方面暴露出的问题而提出来的,只被理解为关于性的卫生知识的教育。

从当前来看,性教育也不是一个新术语,人们对性教育必要性的认识已经不存在什么



问题,只是很多人对性教育内容的理解还是很狭隘,以为性教育就是涉及生理卫生教育,就是涉及“男欢女爱”的教育。对性教育内容的认识,当今世界各国比较一致的意见是,不能把性教育降低为性知识教育,性教育还必须是对友谊、爱情、婚姻、两性关系等方面的正确理解与接受的教育。从当今英语对“性”(sex-sexuality)的表述的改变,即可看出性教育的深化与扩展,在当今英语中,更多地用 sexuality education 来取代 sex education,以表达性教育的更深更广的新内涵,这就表明现代性教育要扩展到有关“性”的所有方面,也就是说性教育不仅包括性的生物学层面,还包括性的心理学和社会学层面,特别是要能从社会性别的视角审视性教育。

由于中国社会中“性”仍然是难以启齿的话题,在其教育系统中“性教育”还没有独立的地位。近 20 年来,我国的青春期教育普遍只重视性知识的教育,而存在性心理、性伦理、性道德和性法制、社会性别意识等方面教育的盲区。事实上,性知识的教育是基础,而性心理、性道德、性伦理和性法制、性别教育是核心和关键,是性教育不可或缺的重要内容。因此,性教育不仅是性的教育,更应该是人的教育,文明的教育。

现代性教育是一种科学的性教育,伴随着 20 世纪初性科学的确立,性科学研究成果才为性教育提供了科学的知识基础,直到 20 世纪 60 年代现代科学的性教育才基本得到公认,并开始成为一种有组织的活动。这与过去年代进行的非科学的性教育是完全不同的。

现代性教育作为教育的重要组成部分,它是建立在性科学基础上的,是在人不断成长和成熟的过程中,从社会性别的视角针对人的发展特点所进行的有关性生理、性心理、性道德和性法制、两性交往等方面的综合性教育,是一项促使人们形成符合一定社会发展要求所需要的身心健康发展、人格健全、有性别平等意识的人的社会实践活动。

五、性教育的阶段划分

由于性贯穿人的一生,性教育也应该贯穿到个人成长的每个阶段,只不过各个阶段的性教育应该各有侧重。

婴幼儿期性教育(0～3 岁):这一阶段教育的侧重点在于新生婴儿的正确护理、性卫生保健和习惯的养成、引导幼儿的性别意识等。

儿童期性教育(3～6 岁):这一时期主要是在幼儿园,这一阶段性教育的侧重点在于进行简单的恰当的性知识教育、性角色意识和最初的性防范意识教育等。

少年期性教育(6～18 岁):这一时期主要在小学、中学阶段,这一阶段性教育的侧重点在于青春期性生理卫生教育、贯穿性别平等意识的两性交往教育、性规范的社会适应教育等。

青年期性教育(18～35 岁):这个年龄阶段的性教育内容是极为丰富多彩而又各具特色的。恋爱、择偶、结婚、性生活等,一桩桩与“性”有关的人生大事,大多数发生在或开始于这个时期。这一时期性教育的重点在于性知识系统教育、贯穿性别平等意识的爱情婚姻教育和性道德教育,性道德教育着重在于恋爱观教育和婚姻家庭道德教育。

中年期性教育(35～60岁):中年多已婚,对尚未生育的夫妇,也要进行有关生育和优生优育的教育。在生育之后,要进行避孕和绝育的教育,在继续强调性卫生保健的同时,要进行预防和治疗男女双方各种性功能障碍的教育。进入中年,婚姻中有可能出现某种问题,因而,调整和改善婚姻关系和提高夫妻性生活的品质,是中年性教育的重要内容。

老年期性教育(60岁以后):进入老年期后,老年人要树立性生活的新观念,老年人的性生活不应只是狭隘地着眼于生理性行为,而是更重视广义的心理性行为。对于中老年人的性教育,主要是通过自学和开办社区的讲座,或放映一些有关性方面的教育片的方式来进行性教育贯穿于人的一生,它对人类个体的重要作用在于让个体得到性的健康发展,促使个体实现性的需要和愿望,并从中体验性的满足、快乐和幸福,从而获得精神上的享受。

人生幸福主要表现为人生命过程中需要得到满足后的愉悦和快乐,婚姻幸福是人生幸福的十分重要的内容,婚姻中幸福的内涵很多,包括感情的深厚、责任和义务的统一、相互支撑和理解、性爱关系的和谐等。一般情况下,婚姻是两个人以爱情为基础组建的,它是以规范性行为、繁衍后代为目的的愉悦身心、表达爱意的人类社会生活的共同体,是人类社会两性交往中相对稳定和持久的一种形式,不同的社会赋予婚姻不同的内容,但大体都包括感情、性行为、责任、义务等。两人爱情的产生发展和延续,通过交流与沟通后所形成的性爱关系的和谐可以说是婚姻幸福的关键因素,通过性教育可以使两性在社会交往中促进沟通和交流,懂得在处理爱情婚姻及家庭关系上的秘诀,在性与爱的协调中巩固爱情的基础,构筑完美的婚姻,得到人生的幸福。

第二节　国内外性教育现状概述

性教育作为人类的实践活动由来已久,不管是国内还是国外都经历了艰辛的发展历程。

一、国外性教育现状

尽管国外性教育的历史较为漫长,但在早期几乎都未形成关于性教育的科学论述,直到20世纪初才有科学性教育的兴起。在国外性教育的发展中,美国、英国、瑞典、日本、加拿大等国的发展比较成熟,其中瑞典、美国、日本的性教育最具有代表意义,影响也最为广泛。

(一)瑞典的性教育

瑞典是世界上第一个推行性教育的国家。早在1770年瑞典博物学家林奈(Carl Von Linne)曾举办过性学讲座。20世纪初,瑞典的女子高中就率先开设性教育课程。从20世纪30年代,性教育已逐渐在学校系统推广开来,瑞典学校性教育之所以能得到普



及,是与政府重视分不开的。在1942年瑞典联议会提出在整个学校系统中进行性教育,性教育被作为选修的课程;1955年,瑞典国家教委规定性教育为义务制学校必修课程,并于1957年制定了性教育指导纲要;1970年性教育扩大到全国所有学校。

瑞典的性教育经过大半个世纪的实践,形成了有自己国家特色的性教育理论和方法,其学校性教育的成功模式得到了国际社会的公认,许多做法是值得我们借鉴的。比如社会对性教育所持的宽容的态度;学校性教育采取适时、适度、有机灵活的教育模式以及教师采用启发式、参与式和游戏式的教学方法;社会开展的全方位多渠道的性教育方式等。

瑞典的性教育有这样几个特点:一是以保健为指导思想开展性教育,确立学校和保健机构合作的机制;二是普及率高,从幼儿到大学生,覆盖儿童青少年发展的全过程;三是内容详尽细致,适合学生特点,在小学主要传授妊娠与生育知识,中学主要讲授生理与身体机能知识,到大学则把重点放在恋爱、避孕与人际关系的处理上;四是效果良好,自1976年起,少女怀孕和堕胎现象明显下降,青少年性病和性犯罪率也大大降低。

(二)美国的性教育

美国是一个移民国家,早期从欧洲来到新大陆的一批批清教徒移民,具有虔诚教徒的严肃与拘谨。到美国后,拓荒者的经历又使他们带有了放任不羁的色彩。美国人的这种传统性格特点,反映在性态度和性观念上,可以说是保守与放纵兼而有之。

在英国殖民统治时代,一些家长担心子女性早熟,甚至借助限制饮食来延缓他们的发育过程,这或许算得上美国早期的一种变相的“性教育”。另一方面,则是美国社会年轻人道德观念的巨变带来的不容置疑的性放纵,它导致了美国20世纪初梅毒发病率的高涨。惊恐之余,1910年6月,美国性欲卫生联合会成立,正式开始关注性教育问题。1912年7月20日,全美教育联合会决定培养性教育师资力量。这些标志着美国早期性教育活动的开始。美国早期的性教育主要侧重于伦理教育,引导人们节制性欲。

20世纪30年代,美国的性教育书籍中《性心理学》开始公开在群众中普及,性教育在中学进入实验阶段,40年代,美国的学校首次有了标准化的性教育教材。

从20世纪60年代开始,性教育在美国大为普及,但性教育的内容发生了很大的变化,早期的伦理教育模式不受欢迎,在某种程度上,它和“性解放”“性自由”的思潮密切配合,被称为“无指导的性教育阶段”。到了70年代,性教育几乎成了“性解放”“性自由”思潮的一部分,使艾滋病的蔓延和青少年性活动日趋频繁两大可怕的阴影无情地笼罩在人们面前,一方面青少年未婚怀孕和未婚妈妈大量涌现,另一方面则是每年1/4(约300万)青少年罹患各种性病。

随着80年代的到来,避孕和防御艾滋病及性病,成为美国性教育的主题。为了避免日益泛滥的艾滋病和性病对美国社会的侵扰,美国政府制定了在全国中小学生群体中进行“安全套教育”的计划,性教育的内容也逐渐增加。1991年有20位教育者和专家参与编写的一份性教育指南《全国性教育综合大纲》,是美国广为人知的性教育教材,它内容广泛,涉及生育、流产、禁欲、避孕、家庭、爱情、性虐待、性病和艾滋病等36个方面的话题。

但避孕为主的“安全性行为”教育大行其道的时候，人们发现其效果与预期相去甚远，它甚至在某种意义上鼓励了青少年的性行为，并且事实上造成对青少年价值观的误导，给个体和社会带来了不同程度的伤害。这种背景下，以禁欲为基础的“性纯洁教育”得到了广泛支持。1996 年，克林顿政府签署了一项法案，并明确规定不支持避孕教育，随后，越来越多的人，倾向于性道德教育为主，主张以道德规范构筑第一道防线，这样以品格塑造为基础的“性纯洁教育”成为人们的第一选择并演变为当今世界青少年性教育的主流。

（三）日本的性教育

日本的性教育开始于第二次世界大战，大致经历了三个阶段：

第一阶段是从 20 世纪 40 年代中期到 60 年代中期的“纯洁教育”阶段。从观念上讲，纯洁教育主要是对青少年进行“保卫贞操”的教育。为了防止不良社会风气对青少年产生影响，1946 年日本政府教育等部门发布了《关于取缔和防止暗娼的对策》，1947 年发布了《纯洁教育的实施方案》，1949 年发布了《纯洁教育基本纲要》来指导学校进行青少年性教育。1956 年提出“关于彻底普及贞操教育的建议”。但由于内容非常空乏，学校不易把握，具体展开时，实际上只是生殖器构造、性器官的说明等生理学内容的介绍。此后，因未能对性科学做出科学、合理的解释，加之“性教育无用”这种反对意见，性教育就逐渐销声匿迹。

第二阶段是 20 世纪 60 年代中期到 70 年代中期性教育阶段。由于受到西方“性解放”浪潮的冲击，学校、家庭和社会对此深感不安，纯洁教育被“性教育”所取代，开始了以传授性科学知识为主的性教育阶段。总体上来讲，性教育在这一时期虽然引起了人们的重新关注，但在具体实施方面仍然是消极的。

第三阶段是 20 世纪 70 年代中期以后进入的“性指导”阶段。对性教育改变了以前的消极态度而采取了超前的积极指导态度，强调不仅要让青少年懂得与自身发展有关的生理学知识，更应该让他们懂得生活的价值和男女友爱的重要性。在性教育中要特别强调性约束、性道德，使日本的性教育进入性道德教育阶段。

近年来，日本的性教育就如何提高青少年自身控制处理性问题的能力，从性交、避孕等方面加强了教育，并对男女一直到结婚都应保持贞操的“纯洁教育”观点又有重新重视的倾向。

从以上三个国家性教育的发展历程中，可以看出，国外性教育一般经历三个阶段：第一阶段是早期的纯洁教育阶段。内容是简单的生理知识，在于保持学生身心纯洁，维持社会秩序，具有明显的劝说色彩，偏重于伦理教育。第二阶段，20 世纪 60 年代起传授性科学知识的阶段。性解放的冲击使性教育沦为附庸。第三阶段，80 年代后期开始，以道德教育为主要内容。人们反思性教育的危害，认为性教育应为青少年的健康发展、增强其社会责任感、促进社会安定与和谐做出贡献，在传授性知识的同时，强调性道德教育的作用。90 年代以来，以品格为基础的性教育，强调性道德、性价值观的核心地位，强调学生良好品格的塑造。性教育的内容扩展到性与人权、性与家庭、性与社会、性与文化等领域，形成



较为完整的教育体系。

二、我国性教育的发展概括

我国性教育的实践，同中华文明一样，源远流长。但对于我国历史上的性教育，正如著名医学家吴阶平教授所指出的那样：中国历史上并不缺乏性教育，但那是一种封建的、有害的性教育，是靠性封锁、性压抑式的各种观念和规范来限制人们欲望的性教育。

但中国历史上也不乏科学性教育的先驱。张竞生博士在 20 世纪 30 年代提及性教育时说："说及性教育问题，关乎人生比什么科学艺术更大……况且性教育不止是在肉体与病形上的讲求，它的最重要的任务乃在考求由性所产生的情感与文化的主动力在何处。"我国新文化运动的先驱鲁迅先生早在 1909 年就向浙江初级师范学堂讲授生殖器官系统的解剖生理知识，他在《坚壁清野主义》里指出："要风化好，是在解放人性，普及教育，尤其是性教育，这正是教育者所当为之事"。

中国性教育的真正发展是在新中国建立之后。对性教育影响最大的是周恩来同志，他于 1963 年在人民大会堂召开全国科技规划会议就指出，一定要把青春期的性卫生知识交给男女青少年，让他们能用科学的知识来保护自己的健康。1973 年周恩来同志在病榻上还指出中学的生理卫生教材中要有生殖系统的专门一章，要有大幅彩图，便于形象讲解。1975 年病重时还一再嘱咐：一定要把青少年性卫生教育搞好。但是这期间的性教育都难逃"文化大革命"的厄运，在我国步入改革开放的新时期后，性教育才迎来了千载难逢的发展机遇。其发展历程可以分为以下三个阶段：

（一）改革开放以后到 90 年代前的发展初期阶段

在这一阶段为性教育做出巨大贡献的三位老一辈性教育专家周建人教授、吴阶平教授、叶恭绍教授，他们为性教育摇旗呐喊，使国家从立法和方针政策上对性教育做出了一系列的规定：1978 年颁布的全日制十年制中学《生理卫生》大纲指出："必须重视青春期卫生、晚婚、计划生育的教育。"1981 年国家教委决定在高中开设《人口教育》课，对学生进行性生理知识和人口基础知识教育。1988 年 8 月 8 日国家教委、国家计生委颁布的《关于在中学开展青春期教育的通知》指出："青春期教育包括性生理、性心理和性道德教育三方面，以社会主义道德教育为核心"。

这一时期为落实党和国家关于开展性教育的一系列方针和政策，我国学校的广大教育、卫生与少儿工作者不断探索青春期学生性教育的方法和途径，努力借鉴国外先进的教育方法，取得了一定的成效。

20 世纪 80 年代初期，上海、北京等地的一些教育工作者率先进行了青春期教育的实践与研究工作。从 1985 年起，上海市教育局在 100 多所中学进行了试点，到 1988 年陆续扩大到 240 所。他们编写的《中学生青春期教育》《青春期常识读本》作为试用教材和指导用书，取得了很好的效果。1986 年，北京在十几所中学进行青春期教育的试点工作，主张把青春期教育纳入整个思想教育的工作系列。随后，全国许多地方开始了学校性教育的

试点探索，取得了宝贵经验，这预示着学校性教育的开展已成为必然趋势。

1985年8月，上海大学教授刘达临等发起主办了全国第一届性教育讲习班，培养了性教育人才；1985年中国人民大学潘绥铭教授第一次开设了性社会学课，1988年，中国人民大学开办了性科学讲习班和相关课程，从此，性教育和性研究正式引入大学校园。华南师范大学从1989年起把《性科学与性教育》正式列入教学计划，作为全校文科、理科各系的选修课，一方面对大家进行性教育，另一方面为学生毕业后到中学开展性教育、讲授有关性的基本理论知识做准备。

总的来说，这一时期我国性教育还处在"犹抱琵琶半遮面"的阶段，性教育还举步维艰。

（二）1990年到2000年继续发展阶段

20世纪90年代以后，我国改革开放和社会主义建设进入新的发展阶段，教育被赋予提高国民素质、培养跨世纪人才的使命。在这一阶段国家在政策上加强了对性教育的引导，如1993年国家教委颁布了《大学生健康教育基本要求》，其中性健康教育占有重要地位；1995年12月国家教委体育卫生司《关于在各大中学校开展"加强预防艾滋病教育及搞好艾滋病宣传活动"的通知》中指出："高等学校和普通中学要把青春期教育与预防艾滋病、性病教育结合起来，要加强性道德教育，提倡洁身自爱，要教育学生防止性失误。"在国务院颁布的《中国预防与控制艾滋病中长期规划（1998—2010）》中，也要求将艾滋病、性病预防知识纳入健康教育课程，并对开课率和课时做了明确规定。这些都有力地推动了性教育的研究和实施，使性教育进入到一个新的发展阶段。

这一阶段从实践上来看：1992年，华中师范大学彭晓辉教授在该校开设了"性科学概论"课程，1996年首都师范大学也开设了我国第一个"性健康教育"副修专业。在课堂上，他们均采用"同伴性教育"的方式，借助于异性和同性同学之间的相互学习与合作，了解有关性的生理、心理、道德等各方面的知识，有力地推动了我国高校性教育研究的发展。1997年，首都师范大学高德伟教授等人有关大学生性健康教育的研究成果荣获"国家级教学成果一等奖"，为我国高校开展性健康教育树立了榜样，也促进了高校性健康教育的继续发展和深化。

通过这一阶段的实践，也使研究者对性教育理论进行不断深入的思考：如性教育自身体系的完善问题、性教育实施的方法途径问题、性教育的实践模式问题等，随后大量学术专著出版发行：姚佩宽等的《当代青春期教育研究》（1994）、《中国青春期教育概论》（1996）；吕荣侃的《青春期教育概论》（1995）；田书义等的《性教育学》、张明的《性教育学》（1998）；王伟、高玉兰的《性伦理学》（1996）等。

（三）2000年以来不断拓展和深化阶段

进入21世纪，知识和人才、民族素质和创新能力越来越成为综合国力的重要标志，人的全面自由发展被提到更加重要的地位。这一阶段性健康教育得到了政府的关注和重



视：2000 年 4 月 3 日，中共中央政治局常委、国务院副总理李岚清主持召开了“防治艾滋病协调会议”，与会代表一致认为：要保护青少年的身心健康，培养他们预防性病、艾滋病的意识，离开了性健康教育是绝对不行的。2001 年 12 月 29 日，第九届全国人民代表大会常务委员会第 25 次会议通过了《中华人民共和国人口与计划生育法》，其中第二章第十三条写道：“学校应当在学生中以符合受教育者特征的适当方式，有计划地开展生理卫生教育、青春期教育，或者性健康教育。”2007 年 2 月 7 日国务院办公厅转发的教育部《中小学公共安全教育指导纲要》，2008 年 12 月 1 日教育部印发的《中小学健康教育指导纲要》均规定了从小学一年级至高中三年级各年级段进行性安全教育、性健康教育的具体内容。

这一阶段，由于性教育得到了政府的关注和重视，我国性教育向纵深拓展和深化。以四川为例，2001 年成都电子机械高等专科学校开设性健康指导课程，随后几年里，成都电子科技大学、成都理工大学、四川师范大学、西南财经大学、乐山师范学院、四川泸州医学院、四川文理学院等高校均开设大学生性健康指导课，得益于教育部《中小学健康教育指导纲要》和《中小学安全教育指导纲要》的精神，四川省的学校性教育向中小学推广。在这一阶段，中国性学研究者发现中国学校性教育师资缺乏必要的培训，需要师范院校向中小学输送更多的性教育人才，于是成都大学师范学院在 2010 年 9 月开设了性教育的辅修专业，这是继首都师范大学之后的第二所开设性教育辅修专业的大学。2011 年初，由首都师范大学主办、华中师范大学承办的全国“二十所师范院校性教育教师研讨培训班”开班，意味着中国更多的师范院校跨入性教育的行列。

目前，性教育得到了更多的赞同和支持，同时以社会性别为视角的性教育、赋权型性教育等新的思想正贯穿在新阶段性教育过程之中，这些都必将推动中国性教育进一步向纵深发展。

第三节　家庭、学校和社会在性教育中的责任

性教育是个系统工程，必须是家庭、学校和社会协同配合并承担相应的责任才能更好地贯彻实施。这些责任可以重叠、交叉与互补，最终归属于性教育在促使人们形成符合一定社会发展要求所需要的身心健康发展、人格健全、有性别平等意识的人的根本目标相一致。

一、家庭在性教育中的责任

在每个人的人生历程中，进行性教育有最重要的两个年龄段：三岁以前和进入青春期的十四五岁。对这两个年龄段的孩子进行性教育始终都有家庭的责任，如对婴幼儿正确的不断加强的“性角色”的培养，首先是在家庭中实行的；对于青少年良好的异性交往的引导，也有父母的责任，所以家庭性教育的责任重大。

（一）培养一种良好的家庭气氛

家庭中父母与孩子朝夕相处，孩子也最听父母的话，父母在性教育中的责任是不可替代的，也是无可推卸的。所以家庭性教育首先就要培养一种良好的家庭气氛，可以自然地、没有神秘感地讨论性和男女的交往。

当然，这需要从孩子很小的时候就开始培养。比如，幼儿对性问题的兴趣总是让成人捉摸不定或难堪，“我的(生殖器)为什么和妹妹的不一样？”“我是从哪里来的？”等问题常令父母不知所措。其实，这并不是儿童真正探讨性问题的开始，性的知识在他们心目中的地位和其他知识一样，都让人感到新奇。在这个过程中，如果儿童的好奇心和周围环境的反馈态度不相协调，甚至发生冲突，就会带来消极影响。父母如果不能耐心地回答孩子提出的问题，讥笑或抑制孩子的想象和对事物的探索欲望，孩子往往会产生挫败感、内疚感，长此以往就会影响他们对性的态度。因此，儿童期的性启蒙教育对家长提出了较高的要求，为使家长更好地对幼儿进行性教育，性学家们提出了要让家长们阅读两三本权威的性学专著的要求，当孩子读完一年级时，送他一本儿童性知识百科全书，要让孩子从小养成与你讨论这类问题的习惯，否则，当他进入青春期时是不会与你讨论性问题的。同时不要限制孩子获得与性有关的信息，在孩子获得性信息方面不要欺骗孩子，否则，当他们最终知道这一切的时候，他们便不再相信你。

（二）寻找机会实施恰当的性教育

美国著名的性治疗专家皮尔萨博士给那些在性教育上倍感困惑的父母的一条建议是：有效的爱和性教育的规则之一，就是永远不要郑重其事地正式“谈性”，而应该实施“机会教育”，重要的是一针见血，而不是长篇大论的演讲。而且不要指望进行一次性教育就能使孩子终身免疫，但孩子们能从重复的性教育中了解父母所重视的事情。因此，家长应随机地将性教育贯穿在日常生活中。例如，可通过书报、画册、影视、讲故事等去引导孩子观察动物、植物的生长和繁衍，使孩子对生殖产生一种自然的认识。进而，可以从动物的生殖活动进行示范性比喻，浅显地介绍人类的生殖，有助于孩子弄清楚生命的由来；父母在家庭生活中，可选择适当的时机，如洗澡、睡前等，很自然地让孩子认识自己的身体，尤其是让孩子认识到性器官和身体的其他器官一样并不神秘，使性的自认得以完成，告诉孩子它是我们的隐私，不要让其他人随意观看和触摸，从而进行性的防范知识的教育；从平时孩子的衣着打扮上让孩子完成对自己性身份的确认和态度，对孩子进行性身份意识和性别角色的教育。

（三）父母自身行为的示范教育

家庭是两性之间婚姻关系的产物，父母不但扮演男、女两性的角色，也扮演着夫、妻和性教育者的角色。因此，美满的家庭生活本身就是一种最好的性教育。子女对性别角色的学习，对异性的态度不仅来自于父母对子女的正确引导，也同样来源于父母在生活中的



一言一行。父母如何在家庭和社会中扮演自己的性别角色，如何对待婚姻和家庭都在无形中对子女有着示范作用。家庭生活中父母的自身行为对孩子的性态度有着潜移默化的影响，这种影响比起学校教育来更加深刻和持久，更加有助于健康的性观念的形成。

（四）关注孩子在成长过程中生理和心理的新变化

孩子进入青春期后，在生理和心理方面必然出现一些新的变化，父母应给予特别的关注：

要注意孩子因体态变化引起的焦躁和不安，尤其要对早熟的女孩和晚熟的男孩给予特别的关心，二者均可能成为同伴耻笑抑或欺侮的对象，给同伴交往带来困难。父母对此的态度，关心支持、安慰体贴，还是嫌弃责备，乃至善意而不当的期望，会对孩子产生不同的影响。

对孩子的月经、遗精现象采取慎重和正确的态度，开诚布公地予以指导。无论是理论上还是从实践经验上来说，父母在这个问题上的开放态度是防止孩子过度地、不健康地、猥亵地对待性问题的最好办法，也是形成开明的性道德的前奏。

重视性别角色的培养。孩子在三岁以前完成了性别的自认，能清楚地说出自己是男孩还是女孩，尽管他们不知道性别的含义。当孩子有了明确的性别自认以后，还要完成社会学意义上的性别角色的形成过程，也是个体社会化的过程。孩子性别角色的发展受三个因素的影响：(1)社会和家庭的期望。男女性别角色的分化，是社会化因素决定的，家庭的期望对其有着十分重要的影响。因社会对男女行为的鼓励和强化不同，使得父母对男孩和女孩有着不同的期望，如鼓励男孩追求成就，要求女孩庄重文雅，在潜移默化中孩子获得了性别角色规范；(2)同化作用。孩子通过父母的行为，形成了有关男性和女性社会角色的基本认识，并趋向于主动获得父母所具有的这些品质，使性别角色的体验得到逐渐增强；(3)性别角色的情感倾向。这是个体对性别角色有联系的活动所持的态度和偏好。如果一个人的秉性和能力更适应于某个性别的规范，就容易喜欢它并由此发展其某个性别所对应的性行为习惯，进而形成不同的性别角色。

二、学校在性教育中的责任

学校是专门的教育机构，应该说是性教育的主要阵地。要保证性教育的顺利开展，必须解决好以下三个问题：第一，思想认识问题，学校教师要转变诸如“诱发犯罪”“无师自通”“封闭保险”等错误观念，充分认识性教育的必要性、重要性和艰巨性。第二，抓好师资培训，这是搞好性教育的关键。第三，选择适合学生特点的教材。学校在性教育中的责任主要体现在以下几个方面。

（一）在课程教学中实施性教育

学校以教学为主，学生的主要精力和大部分时间都用来学习课程，利用课堂教学进行性教育，是性教育科学化、规范化、系统化的重要途径。利用课程教学进行性教育有两种

方式：

1. 开设专门的课程，集中系统地对学生进行性教育

如今，教育部已经颁布了《中小学安全教育指导纲要》《中小学健康教育指导纲要》，对小学一年级到高中三年级的性安全和性健康教育做了具体的规定，所以上级教育部门应将性教育列为正式的教学课程，要根据不同年龄段的学生的特点和文化知识的基础，学生心理的接受能力，科学规划大、中、小学性教育的课程设置及课程内容，使对学生的性教育符合学生生理、心理发展规律，符合我国国情的特点。

小学低年级主要进行性生理的基本知识和性角色认同教育，使孩子从小就认识自己的性别特点，使自己心理人格的发展符合性别特征。随着我国人民生活水平的提高，青少年身体发育条件有了很大的提高。一般小学五、六年级学生就进入了青春发育期。根据这一特点，应当给他们讲授青春发育期性器官的发育和第二性征，月经和遗精的卫生保健知识，青少年的基本心理特点等。

初中应在小学高年级性生理知识教育的基础上，进一步加深。除了对女孩子青春期卫生教育外，也要对男孩进行性生理卫生保健教育，使其养成文明卫生的习惯。要特别重视这一阶段的性心理教育，引导学生正确对待异性之间的友谊，理解友谊和爱情的关系。还要进行艾滋病的基本知识、艾滋病的危害和预防方法的教育；进行性侵害的预防教育。

高中学生的性教育，在生理方面，要讲清生命诞生的生理过程及社会意义，特别注意性生理和性道德、性法律教育、性安全的教育等。

大学生的理性思维已经成熟。根据这一特点，大学生的性生理教育内容可以比中小学开放和深入一些，使他们用一种科学理性的态度来对待人自身的性问题。大学生性教育的重点应放在性心理、性道德和性法律上。要进行正确的恋爱观教育，使学生能正确处理爱情和事业的关系，把握正确的择偶标准，了解家庭婚姻的道德与法律知识，使他们树立起正确的人生价值观，为全面成才打好基础，也为建立幸福的家庭做好心理准备。

总之，学校在安排性教育课的内容时，应注意统筹安排性生理、性心理、性道德等内容，使学生能受到完整的系统的性教育。

2. 在其他各科教学中渗透性教育的内容

目前，绝大多数中小学校性教育课程没有单独设置，一般都是通过学科渗透来综合完成的，在传授各种文化知识之中，使学生潜移默化地接受性教育。如今四川省性社会学和性教育研究中心的“学科渗透性教育模式”已经取得了一定的成效，可以逐步推广。例如：对于小学性健康教育，渗透课程有：语文、美术、音乐、舞蹈、班队活动等。

中学主要通过生物课渗透性教育，在生物教学中，可以从生物学角度进行性的解剖、性生理、性保健、艾滋病的预防等基础知识教育，并且由此延伸至恋爱、婚姻、生育问题，和将来自觉做到晚婚与计划生育。另外，中学阶段德育目标和内容中的道德教育、法制教育和良好的个性心理品质教育与性教育有关，所以中学的思想品德、思想政治课可以渗透性教育内容，包括自尊自爱教育；青春期心理卫生教育；性道德和男女同学正常交往、真诚友



爱、家庭观的教育和行为指导;健康生活情趣和健全人格的培育教育等。

大学的政治理论课中的人生观教育中自然地包含了恋爱观和婚姻观的教育;文学课中对爱情题材的分析,就蕴含了爱情观的教育;美学课中可以渗透人体美、性别美、恋爱婚姻中的性审美等。

(二)在校园文化中渗透性教育

文明的校园环境是一种综合的校园美,学生在校园文明的熏陶、感染下,净化心灵、改变气质、提高修养、振奋精神,从而培养自己全面发展的人性、健康的心理结构和健全的人格。

高校校园是大学生成长的主要环境,大学生健康的性心理,符合社会道德要求的性行为与校园文化密不可分。加强校园文化建设,最为重要的是开展丰富多彩的校园文化活动,丰富学生的课余文化生活,培养学生高尚的道德情操。比如:积极创造条件,举办性心理学、性伦理学讲座、做学术报告等,向学生讲授新时期男女青年的交往、社交礼仪规范;还可以组织电影晚会、音乐欣赏、郊外春游、体育锻炼等,把学生旺盛的精力吸引到锻炼身体、提高能力、磨炼意志、陶冶情操的活动中来,用积极健康的精神生活抵制各种劣质文化和思潮的消极影响,避免性刺激的诱惑,并在活动中养成两性文明交往的良好习惯,形成健康向上的个性品质。

性教育的校园文化活动应该是多种多样的,如某高校成立的“大学生性心理健康协会”,在有关老师的指导下,定期开展专题讲座,对有关网络上的热门性文学作品举行专题论坛等;也有高校利用一些特殊的节日开展性教育活动,比如根据大学生热衷于过“情人节”的现实情况,以此为契机对学生进行“话说爱情”的情感教育,使学生在愉快的气氛中学习和了解与异性同学交往的方式,在不知不觉中接受性道德和性审美教育;再如“爱情与性”的系列主题班会,让同学们自己唱爱情歌曲、朗诵爱情诗歌、讲经典爱情故事,讨论爱情的真谛,甚至讨论“爱与性”的关系等问题等。凡此种种爱情婚姻及性教育的活动形式是很容易被学生所接受的,在活动中营造出的健康文明的校园性文化环境,可以使青少年走出“黄色性文化”的包围,健康的性文化活动能使青少年性能量得以释放,同时在活动中提升自己的道德人格。

(三)校园心理咨询中开展性教育

心理咨询中常见的与性问题有关的内容有青少年心理适应问题、性心理障碍问题、婚恋问题等。由于性在人们心目中具有隐秘性、羞涩性,因而常常给当事人造成很大的心理压力,带来很大的精神痛苦。在心理咨询中,针对性心理咨询的具体情况,为来访者提供正确的性生理知识和性心理知识指导,是性教育的重要途径。

现在许多学校已建立了心理咨询机构,很多中学生对性适应问题、异性交往问题感到迷惑,很多青少年往往为情所困、为性所扰,心理咨询重在坦诚交流和平等对话,面对具有较高专业素养和职业道德水准的教师或心理咨询人员,青年学生通常会更愿轻起朱唇,诉

说困惑,以寻求理解、支持和帮助。因此这种方法很直接、很有效。各级各类学校的心理咨询老师应针对青少年学生的实际情况,为其提供性生理性心理知识的指导与咨询,帮助他们掌握科学的性知识,树立正确的性观念;对青年出现的婚恋方面的性问题,要正确引导,变堵为疏;对性心理变态行为尤要引起重视,讲清情与法、情与理、性与道德之间的关系,教育学生摆正心态,正确处理爱情、婚姻、学习之间的关系。

三、社会在性教育中的责任

性教育仅仅依靠学校和家庭,仍是不够的。出了家门、出了校门,就是社会。而且,家庭之内、学校之内,也充满了来自社会的影响。广播、电视、报纸、书刊、宣传品等都深入到每一所学校、每一个家庭。因此,家庭、学校、社会三者要保持一致、共同努力,才能使性教育工作做好。社会的面很广,公共汽车上的谈话、街上行人的衣着态度、广告牌上的标志和图片都可以给青少年男女以影响。儿童、少年和青年的模仿力很强,容易接受来自社会的各种各样的影响,所以如何通过社会途径进行性教育,是需要认真研究的重要课题。

(一)加强传播媒体的宣传与管理

现代传媒是青少年成长的信息源,更是很好的教育源。在青少年成长过程中,书刊杂志、广播影视、网络光盘等各种传播媒介担当了性教育的重要角色,对青少年的影响越来越大。所以我们应当充分利用宣传媒介,宣传科学的性知识,使人们增强自身的人格素养,树立正确的性观念,从而提高自己的生存质量。比如瑞典的传媒在性教育中就起着重要的作用,为了使媒体工作者更好地进行宣传报道,性教育机构要对媒体工作人员进行一定的培训,让其具有更积极的参与意识。通过传媒制作的各类节目,大大推动了性教育在全国的开展。这些都是值得我们借鉴的。

同时,传媒中的大量信息渗透着社会性文化中的价值观念、是非标准、道德规范,往往偏差很大,人物角色和现实生活相去甚远,所以传播的性知识有不少谬误,特别是一些色情渲染更是如此。所以我们要动员全社会的力量,特别是文化宣传界要加强对大众传播媒介的管理,坚决杜绝黄色淫秽内容的影视、文学刊物、杂志等的制作、出版和发行。

(二)利用社会团体的力量开展多种形式的性教育

社会团体一般是由相关专业人员组成的学术机构,如性教育研究会、性文化研究中心等,这些团体大多拥有人才、知识、组织和宣传发动等方面的特长和优势,通过组织学术研讨、指导教育实践、专家报告、设咨询热线、专家门诊等多种方式,面向社会全方位开展性教育,既弥补了其他途径所受的限制,又满足了不同对象的需求,是一种灵活高效的性教育途径。

社会可利用专业人员的资源,面向青少年开展包括性在内的心理咨询服务如在医院或社区开设心理咨询门诊、网上心理咨询、电话心理咨询等形式,构成一个社会化的心理咨询网络。让心理咨询保持可持续发展的态势,将会产生很好的社会效益。



（三）社区性教育

以社区为单位，安排医务人员、教育工作者、大学生志愿者等提供指导、咨询及其他服务，解决青少年的疑难问题。社区性教育的当务之急是，以比较隐蔽的方式为怀孕少女提供服务，这些不谙世事的孩子实在没有更好的求助之处。

（四）举办展览会

运用文字、图片、食物、漫画、录像等多种视听手段，举办以性教育为指导、性健康、性文化发展等为主题的展览，或建立性文化博物馆、性教育基地，对传播性科学知识，引导人们的性观念，具有不可低估的作用。这是社会相关机构的优势，也是其应该履行的社会责任。

（五）性教育读物

为青少年编写严肃规范、通俗易懂的性教育读物，是世界各国性教育的普遍做法。这些专门读物的最大优势是，不同年龄的孩子可根据自己的需要及时掌握有关知识，解决有关问题。遗憾的是，在当今性信息极其丰富的社会背景下，我国还少有专供青少年阅读的性教育书籍，无论是谁，无论理由多么充分，都不能逃脱失职的职责。

青少年生活在现实的社会之中，他们的性信息来自社会各个方面，不可避免地受到一些错误信息的影响，只有通过多种途径，将学校、社会、家庭协同起来进行科学的性教育，才能真正促使他们健康成长。

第六章

人类性生理概述

本章思考：

1. 人类性器官的发生、发展有什么特点？

2. 通过对男女性器官结构的认识，对人类性健康保护有什么启发？

3. 性激素在人类性生理发育中发挥什么样的作用？



人类的性活动不仅涉及性器官，还与人的视、听、触、嗅等感觉有关。英国性心理学家霭理士在 20 世纪 30 年代就说过：性是一个通体的现象。由此可见性器官不仅仅是一个生理上的概念，也是一个心理、社会和文化上的概念。但根据整本书的结构特点，本章主要论述人类性器官的发生、分化、发展、结构特点、功能等内容，并就人类生理特点展开讨论。

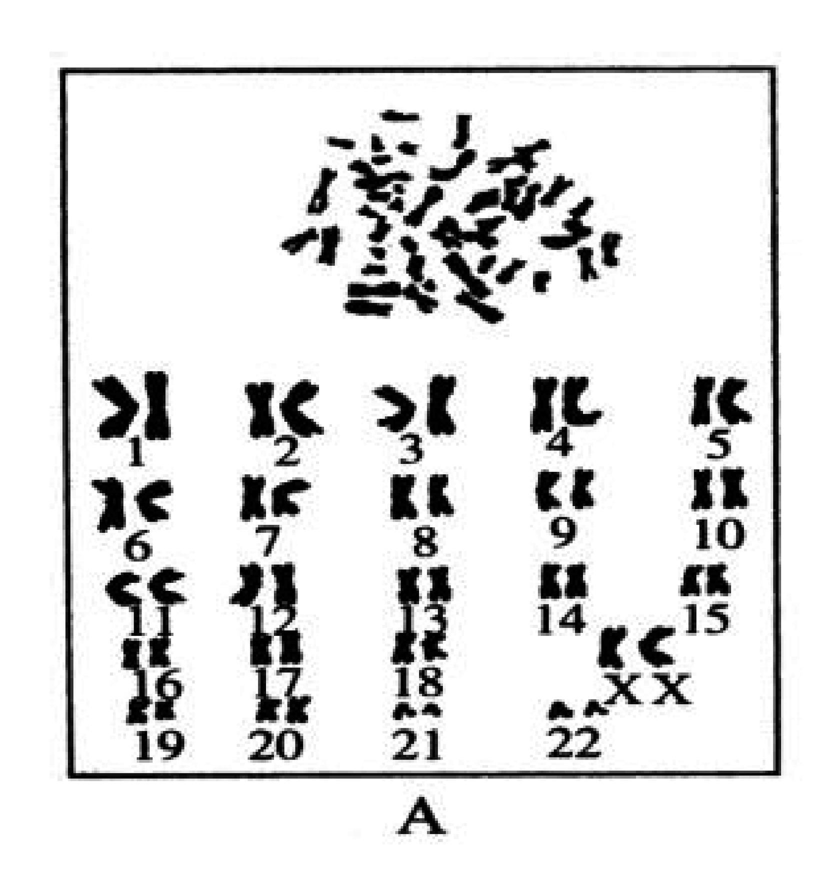
第一节　性器官发生分化

一、性别的决定

每个人体细胞含有 23 对染色体，其中 22 对男性和女性相同，与性别的决定无关，称



为常染色体；另外有 1 对与性别决定有关，称为性染色体（图 6-1）。性染色体分为 X 染色体和 Y 染色体两种，男性的细胞中含有两条异型的性染色体对，即 XY 性染色体；而女性的细胞中含有两条同型的性染色体，即 XX 性染色体。每一个胚胎都由一个来自父亲的精子和来自母亲的卵子结合发育而成，成熟的卵子含有 22 条常染色体和 1 条 X 性染色体，而成熟的精子也含有 22 条染色体和 1 条 X 或 Y 性染色体。含 Y 性染色体的精子与卵子结合，则发育成男婴；含 X 性染色体的精子与卵子结合则发育为女婴，所以性别发育差别的关键与 Y 染色体相关。



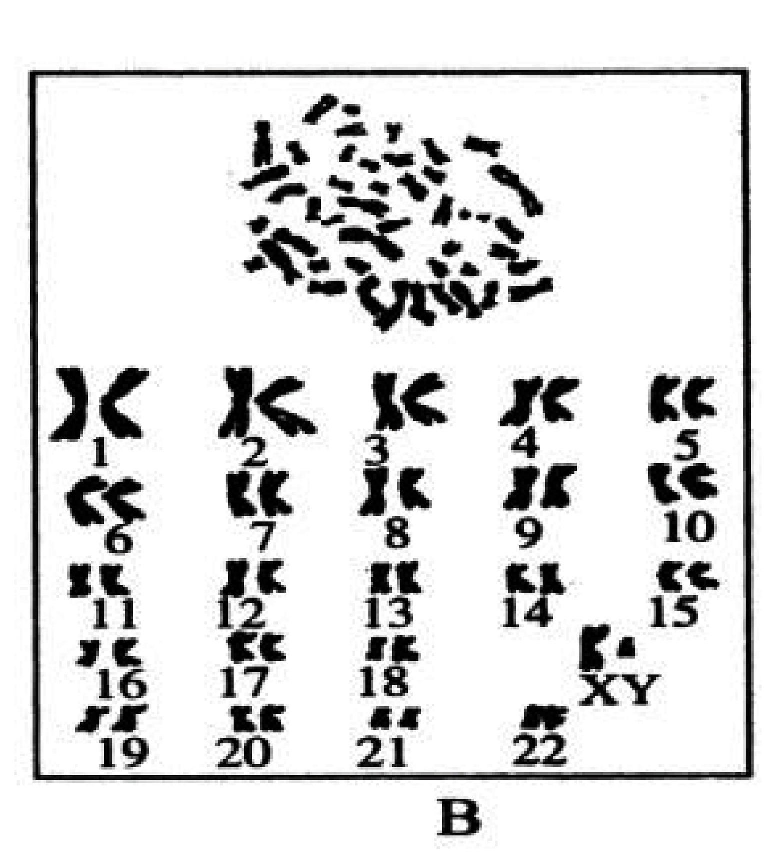


图 6-1　人的染色体

胚胎发育中存在的生殖腺细胞并无性别差异，它既可以发育为女性性腺，也可以发育为男性性腺。人类 Y 染色体的短臂上有一个决定 H-Y 抗原的基因，这个基因决定生殖腺细胞的细胞膜上 H-Y 抗原的存在。有了 H-Y 抗原存在，生殖腺发育分化成睾丸，生殖道发育成为附睾、输精管和性腺等，成为男性的第一性征。含 X 性染色体的精子与同样含 X 性染色体的卵子结合后，由于胚胎缺乏 Y 染色体，因而生殖细胞膜上没有 H-Y 抗原，生殖细胞发育为卵巢，继而生殖道发育为输卵管、子宫、阴道、外阴等性器官。由此可见，胎儿的性别在受精之际由精子所含的性染色体就已经决定，此后只是进一步发育，不会再改变。男性一次性排出的精液中含 X 性染色体和 Y 性染色体的精子数目基本相同，与男性的健康和心理状态无关。正常健康成年男性一次性交射入女性阴道的精子数约为 2 亿～6 亿个，每次受精只有一个精子与卵子相遇，是 X 还是 Y 精子与卵细胞结合，纯粹是自然机遇。

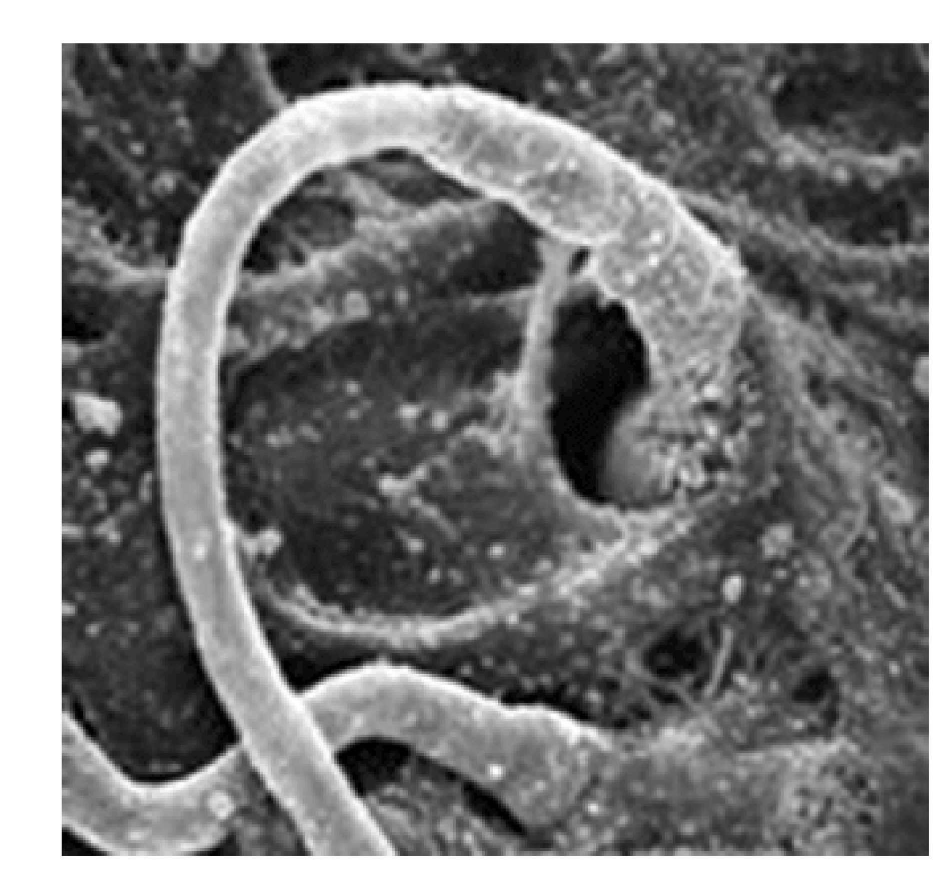
二、胚胎发育

（一）受精

受精（fertilization）是指卵子和精子融合为一个合子的过程。正常情况下，受精成功不仅需要合适的时间和地点，还需要一定数量已经获得受精能力的精子。合适的时间一方面是指卵子从卵泡排出后大约 72 小时以内，正常情况下卵子排出后 6～26 小时受精可能性最大；另一方面是指精子进入女性生殖道后，在子宫和输卵管一般可以存活 1～3 天，

但受精能力也只能维持一天左右。成年健康女性一月排卵一次，只有在排卵期前后较短时间内进入女性生殖道的获能精子才能受精。临床上一般把夫妻同居 2 年以上，在没有采取任何措施而不能怀孕的情况称为不孕症。

正常受精的地点是在输卵管的壶腹部。刚进入女性子宫的精子头部覆盖有一层糖蛋白，阻止了顶体酶的释放，精子无法穿越卵子外面的放射冠与透明带，必须要在女性子宫或输卵管内逗留数小时，外被的糖蛋白被女性生殖道分泌的酶降解，释放出顶体酶，从而获得受精的能力，这就是精子的获能。获能是精子获得穿过卵子透明带能力的生理过程，目前的技术可以通过化学或物理的方法使精子获能。


图 6-2　精卵结合瞬间

另外，一定数量的健康精子是受精成功的基本保证。正常情况下，男性一次射精进入女性阴道的精子数目达 2 亿～6 亿个，但阴道内的酸性环境会在短时间内杀死大量精子，只有数万个精子能够达到子宫颈，而仅有数千个精子可以进入子宫腔体内，最终达到输卵管壶腹部的精子只有几百个，最终只有一个精子与卵子成功结合。受精意味着一个新生命的开始，受精后卵子旺盛代谢，启动受精卵细胞不断分裂，发育从此开始。

（二）着床

精子与卵子在输卵管壶腹部受精后形成受精卵，并在 24～36 小时内开始第一次卵裂。同时受精卵借助输卵管的蠕动和管壁上皮细胞纤毛的摆动向子宫靠近，经历 3～5 天进入子宫，此时受精卵已经是一个实心的细胞团，称为桑葚胚。桑葚胚进入子宫腔后随着细胞的不断分裂增大，终究开始出现腔隙，并有少量液化，称为囊胚或胚泡。囊胚入侵子宫内膜，内膜表面缺口迅速被修复，整个囊胚被包埋在子宫内膜中，称为着床(implantation)。着床一般在受精后一周左右开始，从开始到完成大约需要 4～5 天的时间。囊胚一般着床的位置是在子宫的后上部，着床后建立了胚胎与母体之间的联系，为母子之间的物质交换做好了准备。

胎盘(placenta)是由胎儿的绒毛膜和母体的基蜕膜共同组成的圆盘形结构，是母子间交换物质的过渡性器官。脐带是胎儿与母体进行物质交换的唯一通道，内含有两条脐动脉和一条脐静脉。胎儿通过脐动脉把代谢废物和 CO_2 运到胎盘，从而进入母体血液中；母体中的 O_2 和营养物质则通过脐静脉运送至婴儿体内。妊娠前三个月胎盘发育还不够完善，微生物和药物等都可能通过胎盘进入胎儿体内，影响胎儿的正常发育。

（三）妊娠

妊娠(pregnancy)是指妇女怀孕的整个过程，即从精卵结合到胎儿娩出的整个时间段，一般约 266 天。孕龄的计算是从孕妇最后一次月经来潮的第一天开始计算，故一般把



孕期计算为280天,40周,每四周为一个孕月,故为“十月怀胎”。妊娠前三个月(12周)为妊娠早期;4～7个月(13～28周)为妊娠中期;8个月(28周)以后叫妊娠晚期。

妊娠有很多的表征,首先是月经停止,无避孕性交妇女,如果停经时间超过10天,则有可能是妊娠了。怀孕妇女约有半数会在停经6周左右出现早孕反应,比如嗜睡、乏力、头晕、食欲不振或不同程度的呕吐、厌油、喜酸、喜辣等。早孕反应主要是因为妊娠早期大脑皮层抑制而皮下中枢兴奋,引起植物神经系统不平衡导致的。有的妇女还会出现乳房发胀、有触痛感或尿频等现象,一般妊娠到12周以后这些现象会自动消失。

三、性器官发生与分化

(一) 性腺与生殖道的起源与分化

妊娠期第4周,胚胎背壁中线的两则各出现一条纵嵴,叫尿殖嵴,此时原始生殖细胞出现在靠近尿囊的卵黄囊壁内,并沿着后肠的背细末向生殖嵴的部位迁移。到第五周的时候,嵴的两侧分化成生殖嵴,外侧分化成中肾。胚胎发育到第6周,生殖细胞侵入生殖嵴内,生殖嵴迅速长大,与中肾分开,形成原始性腺。胚胎发育到第7周,性腺开始发育,并有了性别形态学特征。

(二) 外部性器官的分化

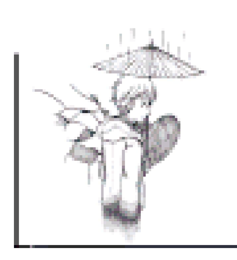
胚胎发育到第3周,起源于原条区域的间质细胞迁移到泄殖腔膜的周围,形成一对略为突起的皱褶,称为泄殖腔褶,泄殖腔褶与泄殖腔膜的头端联合形成生殖结节。胚胎发育到第6周,泄殖腔膜被尿直肠隔进一步分成尿生殖膜和肛膜,泄殖腔褶也同样被分为前方的尿道褶和后方的肛褶,并在尿道褶两侧出现一对隆起,称为生殖隆起。生殖隆起根据胎儿的性别不同分化为大阴唇或阴囊隆起,但是到第6周外生殖器的外观无论男女都是相同的,尚不能分辨出性别。

胚胎进一步发育,如果是男性胎儿,生殖结节迅速延长发育成为阴茎。妊娠第3个月,两个尿道褶在尿道板上方合并,形成尿道球腺体或尿道阴茎部。到第4个月的时候,阴茎头尖端的外胚层细胞向内穿入,形成一个伸入尿道的细胞索,这个索逐渐产生腔,形成阴茎头尖端的外尿道。阴茎体的皮肤生长超过阴茎头,形成包皮,胎儿期包皮与阴茎头相连,直到婴儿期才逐渐分离。如果是女性胎儿,生殖结节只是略为延长形成阴蒂,尿道褶发育成小阴唇,尿生殖沟开口到表面,形成阴道前庭。

四、性器官发育与生长

(一) 胎儿性器官发育及生长

胎儿发育到14周(三个半月)左右外生殖器已经具有雏形,有经验的医生借助医疗影



像设备可以分辨婴儿的性别[①]。在胚胎 20 周(五个月)左右,阴道板中的细胞由下而上蜕变而管化,形成阴道。阴道末端与尿生殖窦间形成一薄膜,称处女膜,继而处女膜上出现小孔即为阴道开口。残留的中肾管及中肾小管分别形成卵巢冠及卵巢旁体。胎儿发展到 26 周(七个月)左右,外生殖器的发育更加明显,女婴外生殖器的小阴唇和阴蒂已经能明显地分辨。胎儿发育到 35 周(九个月)左右,男婴的睾丸开始落入阴囊中,女婴的大阴唇发育隆起,外生殖器发育越加完善。怀胎十月新生儿要降临之前,生殖系统与消化系统、神经系统、泌尿系统等一并发育完善,为新生儿适应母体外生存做好准备。

(二)新生儿性器官发育及生长

新生儿是指从出生到 4 周大小的婴儿。新生男婴和女婴在出生时他们的生殖器比例都自然地显得比他们身体的其余部分大些,但是相对成年后的性器官仍然是非常小的。刚出生的新生男婴左右睾丸总重只有 0.39 克左右,新生女婴的双侧卵巢重量也只有 0.4 克左右。刚出生的有的婴儿阴囊或外阴甚至呈现淡红色和发炎的现象,这是一种自然现象,与母亲体内的激素水平有关。女性胎儿在母体内受到胎盘及母体雌激素影响,出生的新生儿常见外阴较丰满,有清澈透明的或白色的分泌物,乳房略隆起或少许泌乳等。这些现象都是正常的,护理者只需用温度适宜的清水轻轻清洗婴儿的外阴和身体即可,不必刻意清洗。有的父母用盐水和消毒棉签清洗新生女婴外生殖器,或用挤压新生儿乳房以排除分泌物等做法都是错误的,如果造成伤害或引起感染,会影响婴儿今后性器官发育。胎儿出生后脱离胎盘循环,血中原有的母亲的女性激素水平迅速下降,有的女婴会出现少量阴道流血,这些生理现象也会在短期内自然消失。

足月产出的男婴的阴茎大小可不一样,龟头和包皮可有较松弛的粘连;阴囊皱襞较多,睾丸多已降入阴囊。部分男婴因局部发育不完善可有轻度睾丸鞘膜积液而致阴囊两侧大小稍有不等,多能在一年内自行逐步消失,但长期不消或阴囊两侧明显大小不等则应到医院检查。足月产出的女婴大阴唇已经发育,大阴唇能盖住小阴唇及阴蒂。早产儿中男婴的阴囊皱襞少,睾丸往往未降入阴囊;女婴则大阴唇不能盖住小阴唇。

(三)青春前期性器官发育

1. 男性性器官发育

刚出生的新生男婴左右两侧睾丸总重约 0.39 克,长到三个月才能达到 1 克左右,以后生长更为缓慢,到了儿童期睾丸的容积增加至 2 毫升左右,但是内部结构尚未分化。虽然生精小管逐步增长,生精细胞数量也开始增加,但是功能上仍然处于静止状态。

新生男婴的阴茎的组织结构与成年男性基本一致,但是尿道球腺海绵体的发育比阴茎海绵体大,这一点与成年人正好相反。新生儿的阴茎往往藏在脂肪很厚的阴阜皮下组

---

① 注:为了避免人为地根据胎儿性别决定胎儿出生现象,2002 年 11 月国家卫生部颁发了《国家关于禁止非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别的规定》。



织中，仅显露出很短的一小部分，一般只有几毫米长。到儿童期，阴茎的生长依然缓慢，一般不会超过 5 厘米，而且阴茎包皮长且包皮口狭窄，包住了整个龟头。

刚出生的小男婴都会有包皮过长的现象，但它可以保护细嫩的龟头，尤其在婴幼儿容易发生尿布疹的时期，如果勉强用力将包皮拉到龟头后面，常会造成受伤甚至疤痕，孩子会感到疼痛。这种生理性包茎在男童 3 岁前会逐渐消失，包皮能回缩，也可以和龟头分离形成松软外套，这时容易将包皮拉到龟头后面了。一旦过了 3 岁包皮仍无法回缩，就是真正的“包茎”了，到青春期需要根据医生的建议进行手术治疗。

2. 女性性器官发育

新生女婴的双侧卵巢重量也只有 0.4 克左右，以后缓慢生长，直到 8 岁左右增重至 2 克左右。女婴刚出生时，其卵巢一般都位于骨盆入口上方，呈横位，在孩子长到 2 岁左右子宫降入盆腔，位置变为纵向，与成年人状态相似。在青春发育期以前，女孩卵巢的表面都很光滑，呈椭圆形薄片状。

女婴出生时子宫的重量约为 4.1 克左右，约为成年未经产女性子宫的 1/10。长度约为 35 毫米，是未经产成年女性的 1/2 左右。孩子长到 2 岁左右，由于脱离了母体激素的作用，子宫的重量和长度都不断缩减至不到出生时候的一半，直到儿童期又能长到 3 克和 4 毫米左右。

青春期前，女孩的阴道都短小且管腔狭窄，纵皱褶发育良好但是横皱褶发育较慢。黏膜壁薄而且干燥，有少量呈中性或碱性的分泌物。外阴呈扁平型，阴阜皮下脂肪的弹性较强，没有阴毛却显得饱满。大阴唇是皮下脂肪较多的组织，它遮盖小阴唇和阴道口。小阴唇是一对柔软的黏膜皱褶，皮脂腺和汗腺比较发达，所以小阴唇表面始终是湿润的。女性幼儿尿道口附近常是细菌潜伏的地方，细菌容易侵入尿道，发生尿路感染，故而要保持幼儿尿道口、阴道口和会阴部的卫生；经常用清洁温水清洗外阴，防止细菌繁殖或产生臭味，让孩子从小养成良好的卫生习惯。

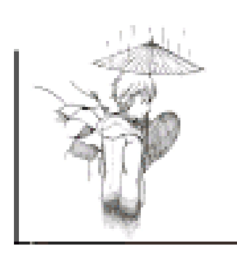
（四）青春期发育

青春期一般是指个体发育过程中，从第二性征出现到个体性器官发育成熟的一段时间，一般女性是 10～18 岁，男性是 12～22 岁。青春期是人生长发育的第二个高峰期（第一个生长高峰期在婴儿期），也是一个人性发育到性成熟的关键期。青春期不仅是人的体格和性器官快速发育，人的内分泌系统、神经系统等也得到进一步发展，是奠定人一生心智和健康的重要阶段，更是性生理和性心理发展的关键期。由于篇幅原因，青春期性生理发展放在本章第四节第二部分详细讲述（青春期性认知和性心理发展在第五章中详细讨论）。

（五）成年期和老年期

1. 成年期

成年期包括人的青年期（45 岁以下）和中年期（45～60 岁），两个时期的性器官发展变



化都是延续的。男性成年期的生殖功能至此已完全发育成熟，并且由于神经和内分泌的调节控制作用得以维持，具备了生儿育女的能力和过性生活的能力。此外，近年医学上的研究指出，男性也有“更年期”存在。40 岁以上的男性因血液中荷尔蒙浓度减低，身体会产生倦怠、失眠、全身疼痛、发冷等类似女性更年期的症状。最特别的是，性功能的退化更让男性焦虑，出现一种潜在的焦灼感，不能正确对待这种自然生理规律的男性可能会过度表现以证实自己或自暴自弃过日子。有的学者提出，男性更年期的到来是男人后半生的开始。他们的前半生为了事业、为了前途和家庭奔波劳累，后半生则是把精力放在亲情、爱情、友情和精神和谐的时候了，是真正享受人生的时候。

女性成年期在 19～50 岁，该段时间为女性性成熟期，其生理特点是卵巢周期性的排卵使子宫内膜发生周期性脱落而出现规则性月经。该阶段是女性一生中经历最为丰富的时期，要经历恋爱、结婚、怀孕、产子、抚育孩子的历程，还有面对生殖能力逐渐衰退的更年期。每个女性都要经历卵巢功能渐渐衰退到最后丧失的过渡时期，即所谓的更年期。更年期出现的时间早晚不同，个体差异也比较大，一般出现在 35～50 岁。其特点是内分泌功能不稳定，出现不规则月经周期；绝经期的特点是卵巢功能进一步衰退，卵泡生长终止而表现为月经停止，不再出现。有些妇女此时还可能变得比较肥胖，或是出现面部潮红、心悸、盗汗和情绪激动等症状，称为更年期综合征。但是需要提醒的是，更年期综合征有时候也体现为一种“文化病”，即不少妇女出现月经紊乱后潜意识里面纵使自己乱发脾气等，有的妇女出现睡眠质量下降、心烦意乱等现象，其实最主要的原因是因为自己对更年期不正确的认识而出现的心理焦虑。科学认识和正确对待更年期女性生理和心理变化，有利于女性朋友顺利度过更年期，有的女性除了月经停止以外根本感觉不到自己更年期有什么异样。

2. 老年期

20 世纪末，世界卫生组织对人年龄的划分标准做出了新的规定，其中 60～74 岁为年轻的老人，75～89 岁为老年人，90 岁以上为长寿老人。男性的老年期，一般发生在 60 岁以后，虽然随着年龄的增长，老年男性睾丸微血管的退行性变化会导致睾丸功能下降、血液中雄激素浓度降低，生殖机能也会明显降低，但并不是所有老年男性的性欲都会减退。少数 60 岁后的男性反而会出现性活动增长期且长达数年，有研究显示绝大多数的中年人和为数众多的老年人并没有随着年龄增长而丧失性的活跃度。马斯特斯根据其临床工作总结得出：如果一个人早年就维持比较高的性活动水平，那么如果不因为其他生理残障，到了高龄男子仍然能将某种方式的性生活带到 70 岁或 80 岁。所以，传统认为“老年无性”的观点是片面的，认为老年人的性活动是粗鄙或可有可无的观点也是不正确的。

女性进入老年期阴道经历了一些退行性变化。绝经期后的妇女，卵巢分泌激素的能力下降，相应的“靶器官”即阴唇、阴道、子宫、乳房等也发生了改变。阴道壁变薄、皱褶消失，呈粉红色。阴道变短、变窄。据研究，60 岁以上的妇女，阴道仅长 4.5～6 厘米，宽 1～1.5 厘米。除了这些解剖学的变化之外，老年妇女的阴道扩张能力也会下降。在性生活中老年妇女的阴道润滑能力下降，产生润滑的时间相对延长。部分老年妇女在 70 岁以



后仍能体会到性交高潮，她们高潮反应的类型和年轻妇女相似，只是持续的时间较短，发生性高潮的次数较少。在绝经后 5～10 年，女性子宫体的体积一般和子宫颈的相当，性高潮时特有的子宫收缩几乎消失。

第二节　男性性器官结构与功能简介

男性生殖系统由两部分组成，即外生殖器和内生殖器。直接从身体外表可以见到的部分叫外生殖器，不能从身体外表直接观察到的部分称作内生殖器。男性外生殖器包括阴阜、阴茎、阴囊，内生殖器包括睾丸、输精管和附属腺。

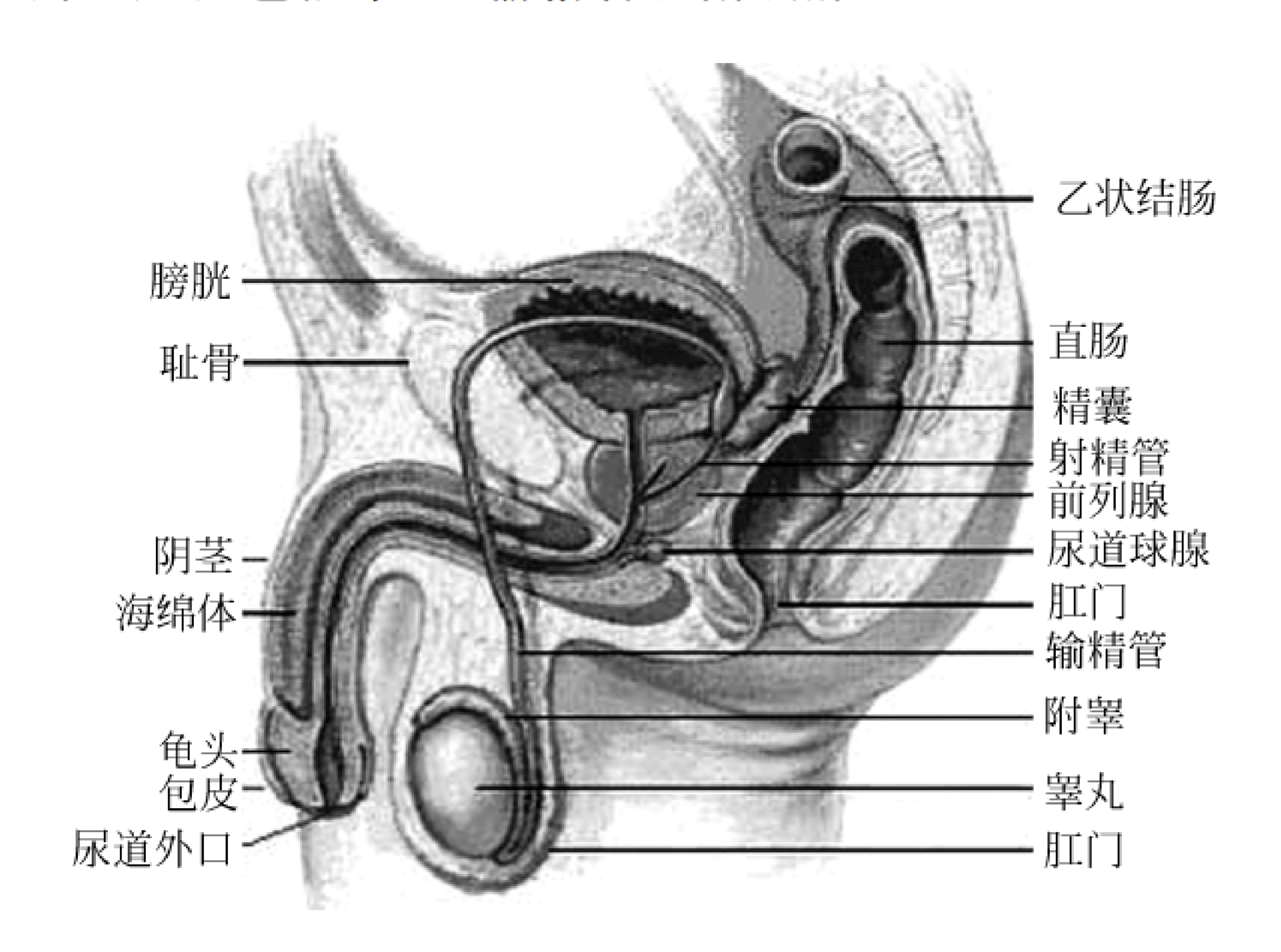


图 6-3　男性性器官矢状断面

一、男性的外生殖器

（一）阴阜

阴阜（mons pubis）为耻骨联合前面隆起的外阴部分，呈丘状。阴阜由皮肤及很厚的皮下脂肪组织组成，分布有汗腺和皮脂腺。到青春期，阴阜皮肤上开始长出硬而有一定弯曲度的阴毛，这是男性第二性征出现的标志之一。男性阴阜上阴毛的疏密和颜色深浅受雄性激素分泌的影响，也与遗传因素相关。

（二）阴茎

阴茎（penis）是男性性交和射精的器官，也是男性排尿的器官（图 6-4）。成年健康男性阴茎的长度松弛时为 6～11 厘米，勃起时可达 12～18 厘米。阴茎的大小受种族、遗传、性激素水平、后天营养、生活习惯等因素影响，所以无论是刚出生的男婴还是男性，均存在阴茎大小差异，属于正常现象。

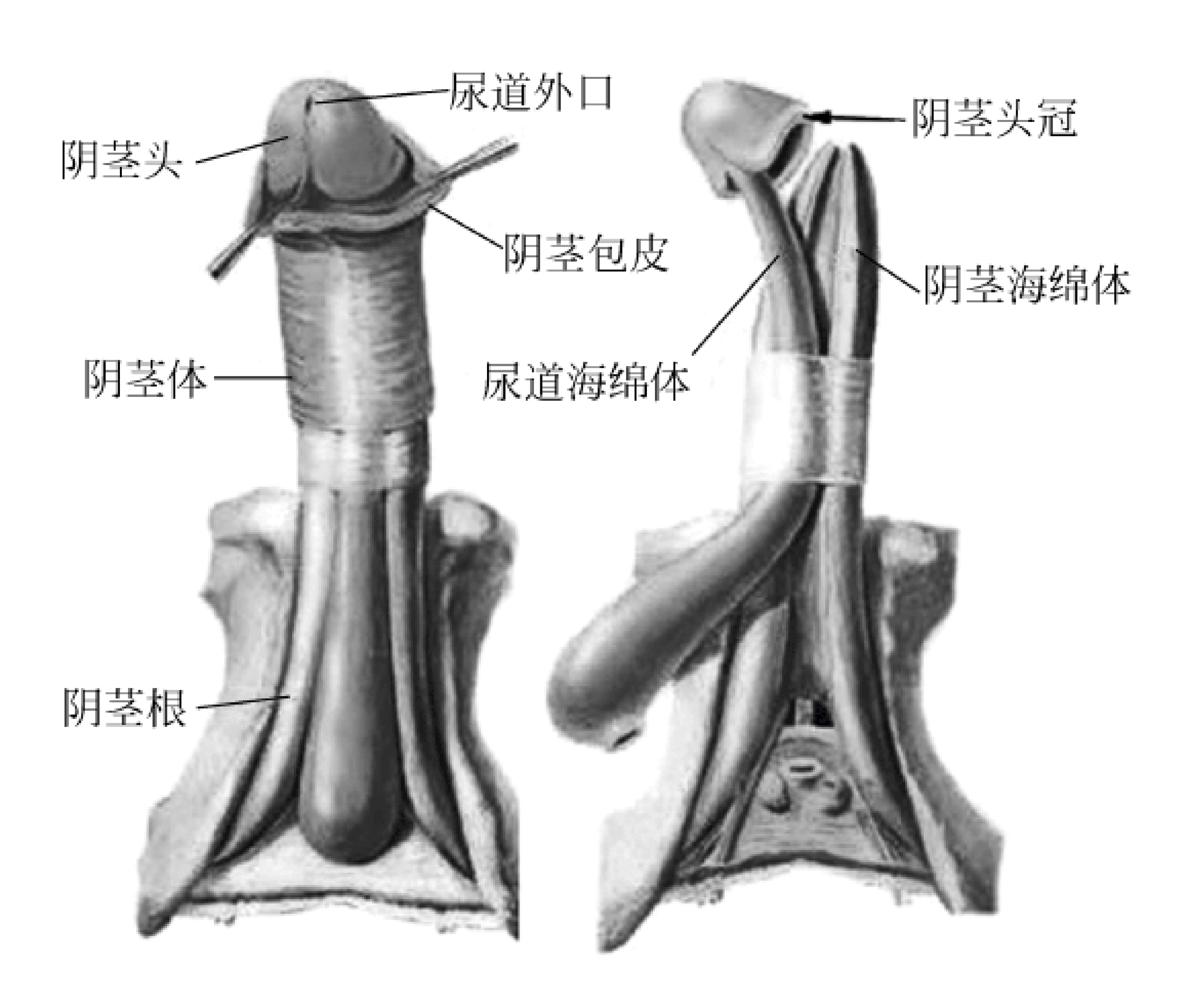


图 6-4　阴茎结构图

阴茎由皮肤包裹的两条阴茎海棉体和一条尿道海绵体组成，两条阴茎海绵体并列于阴茎背部，左右各一，有坚厚的白膜（注：致密结缔组织膜）包裹。每条阴茎海绵体均由一条阴茎深动脉和丰富的毛细血管交织而成的网状血窦而成，并与小静脉直接相通。当性兴奋时，阴茎深动脉扩张，更多的血液流进阴茎海绵体；同时小静脉平滑肌收缩，静脉腔体缩小，减少了血液的回流，海绵体内血管和血窦中充满大量血液，阴茎勃起。随着血流压力的增大，阴茎变得膨胀并坚挺，并为性交做好准备。射精后或性兴奋消退后，海绵体内大量血液回流，阴茎随之软缩。尿道海绵体呈细长形位于阴茎海绵体的腹侧，前段显著扩大成阴茎头，后端稍微扩大为尿道球。阴茎勃起时，尿道海绵体也会充血勃起，但是远不如阴茎海绵体的勃起程度。

从外形上可以把阴茎分为三个部分，即阴茎头、阴茎体和阴茎根三个部分。阴茎根部与会阴处相连，附于耻骨弓之上。阴茎头俗称龟头，前端有尿道开口。龟头是阴茎前段膨大光滑的部分。阴茎头有丰富的神经末梢，对机械性刺激十分敏感，是男性的性敏感兴奋区域。阴茎头和阴茎根之间为阴茎体，阴茎体与龟头相接处有一个环形沟，称为冠状沟。包裹于阴茎外面的皮肤称为包皮，阴茎头下方，包皮与尿道口处相连的皱褶称为包皮系带，也是男性性敏感部位。需要注意的是冠状沟内很容易藏污纳垢，积存污垢形成包皮垢。包皮垢长期刺激阴茎头特别是冠状沟易引起炎症，对男性和男性配偶的健康都有威胁，所以保持阴茎卫生十分重要。男性婴幼儿包皮较长，随着年龄增长，包皮逐渐后退露出阴茎头。到了青春期包皮不能再退缩，根据阴茎头露出的多少，称为包皮过长或包茎，可以通过简单的外科手术切除多余的包皮。

（三）阴囊

阴囊（scrotum）是阴茎根下方的一个由皮肤、平滑肌等组成的囊状袋，中间由阴囊中隔分开，左右各容纳一个睾丸。成年男性的阴囊皮肤薄而柔软，有明显的色素沉着，并长

有稀疏的阴毛。阴囊富有弹性和韧性，有保护睾丸免受冲击而导致损伤的作用。阴囊通过皮肤下平滑肌的舒张和收缩调节阴囊内的温度，以保证精子产生所需的温度。由于精子产生所需的温度比体内温度低 2～3 摄氏度，当外界气温高的时候，平滑肌放松，阴囊远离身体以达到降温的作用；反之，当外界气温较低的时候，阴囊平滑肌收缩，使睾丸贴近身体，起到保温的作用。

二、男性内生殖器

男性内生殖器包括睾丸、输精管和附属腺（图 6-5）。睾丸的功能是产生精子和分泌雄性激素；输精管的作用是输送精子和附属腺分泌物；附属腺的分泌物有营养精子和提高精子活动能力的作用。

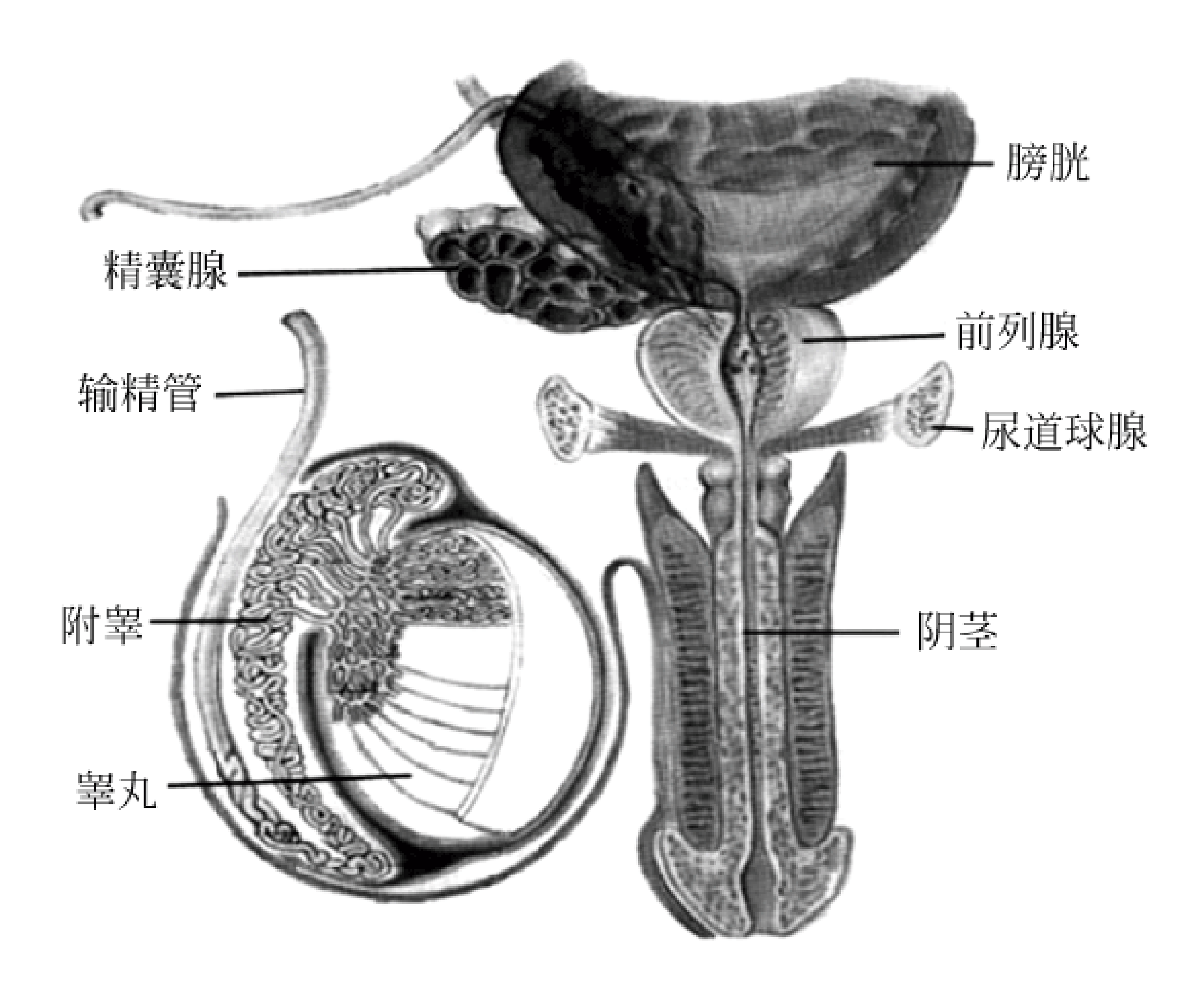
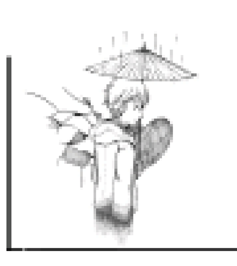


图 6-5　男性内生殖器

（一）睾丸

1. 睾丸（testis）是男性的生殖腺，也是产生精子和分泌雄性激素的器官（图 6-6）。睾丸位于阴囊内，左右各一个，呈稍扁的卵圆形。睾丸表面光滑，其外层组织叫白膜，内部由 200～300 个睾丸小叶组成，每个睾丸小叶有 1～4 条精曲小管组成。精曲小管长约 30～70 厘米，直径为 150～250 微米。精曲小管蜿蜒盘旋形成睾丸小叶，各精曲小管在小叶的尖部集中后汇合成 20～30 条精直小管，进入睾丸纵隔（注：睾丸后缘处增厚的白膜）内后再度汇合形成网状的睾丸网，再从睾丸网中发出 15～20 根睾丸输出小管穿出睾丸，合并成总的管道进入附睾。

精曲小管是精子的发源地，其管壁由生精细胞和支持细胞两类细胞组成。男孩子进入青春期后，生精细胞便不停地分裂增殖分化，靠近管壁外层的精原细胞开始发育，按照发育成熟度依次发育为初级精母细胞、次级精母细胞、精子细胞、精子，它们从管壁的基膜向管腔依次排列。支持细胞本部在各期生精细胞之间，对各级生精细胞起到支持和营养



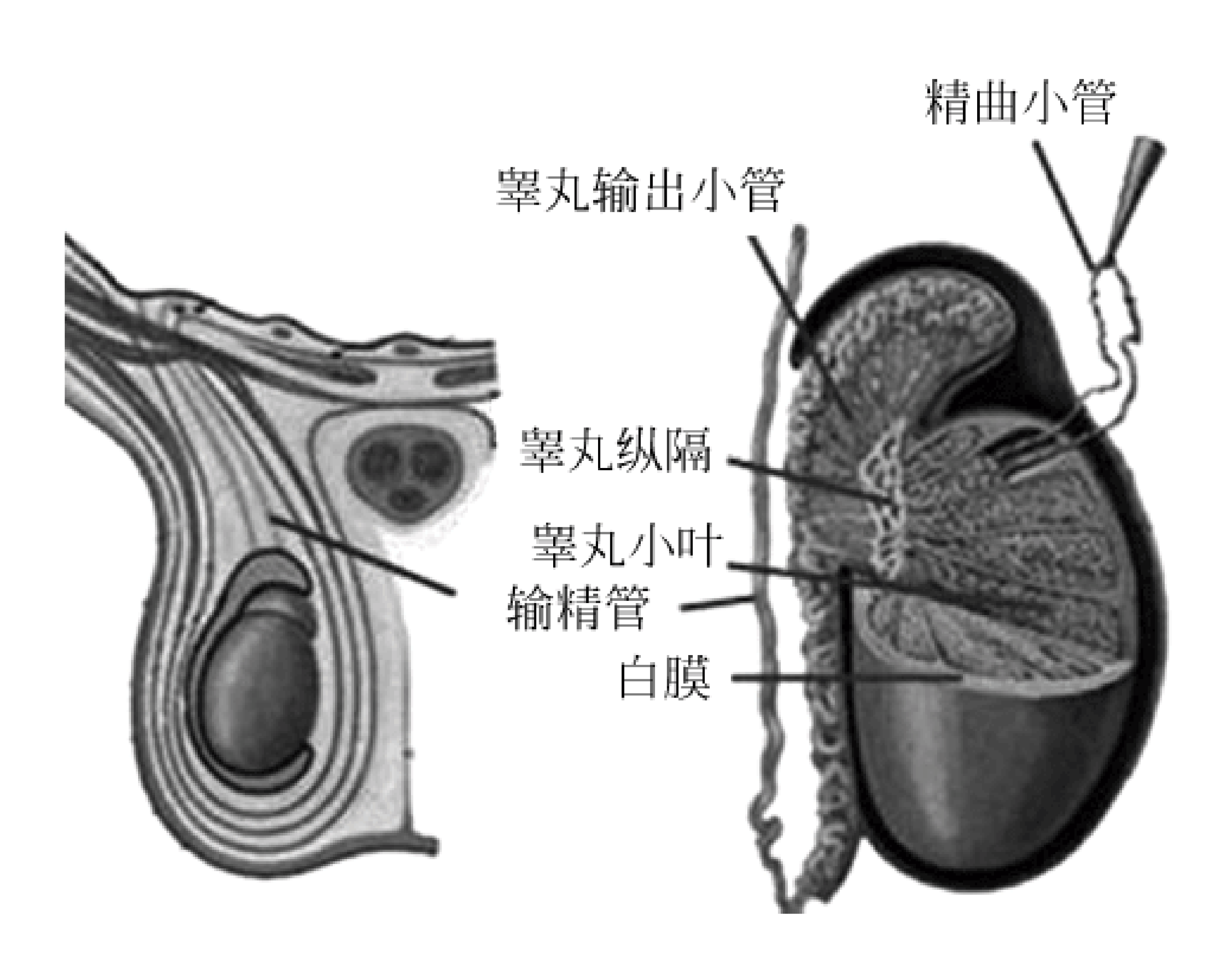


图 6-6　睾丸和附睾结构图

的作用,吞噬精子形成过程中的废弃物,协助精子的释放和运动。正常性成熟后的睾丸,每天大约产生 2 亿个精子,但此时精子尚不具备受精的能力。

2. 附睾

附睾(epididymis)位于每个睾丸的后侧面,由睾丸穿出的总长度约 4～6 米附睾管盘旋而成,分为附睾头、附睾体和附睾尾三个部分。附睾呈新月形,是暂时储存精子和精子继续发育至成熟的地方。附睾分泌的液体是精液的组成部分,且含有大量的营养物质和甘油磷酸胆碱等物质,为精子提供营养,并促进精子成熟。从睾丸输出小管中出来的精子活力非常弱,只有在附睾中停留 12～21 天,并经过一系列的成熟变化和获能后,才能达到生理功能上的成熟。

(二)输精管和射精管

1. 输精管

输精管(ductus deferens)是附睾尾部附睾管的直接延续,长约 50 厘米,左右各一根。输精管既是运转精子的通道,又是储藏精子的地方。输精管起自附睾尾部,沿睾丸后缘上行进入精索,随精索经腹股沟管进入盆腔,至膀胱底与精囊排泄管汇合成射精管。输精管管壁较厚,肌层发达,管腔细小,肌肉收缩能使精子输出。从腹股沟管腹环到睾丸的上端,是由输精管、睾丸动脉、蔓撞动脉丛、淋巴管和神经等构成的精索。输精管位于精索内其他结构的后内侧,位置比较浅表,用手易于触摸,是男性生殖结扎的部位。

2. 射精管

射精管(ejacalatory duct)是由输精管末端与精囊腺汇合而成的一对细管,约 2 厘米长,是输精管最短的一段。输精管深藏在前列腺里面,开口于尿道的前列腺部,接尿道口与外界相通。射精管平时处于关闭状态,在尿道处的开口很小且富含神经丛,男性性高潮来临时,精液集中在射精管里,射精管强力收缩,有力地将精液喷射入尿道,发生一系列神经反射,产生快感。



（三）附属腺体

附属腺体包括一对精囊、一对尿道球腺和一个前列腺，附属腺体分泌精浆。精液中的液体成分叫精浆，附属腺体分泌的精浆约占精液的 80%，精浆为精子提供能量并中和阴道的酸性，使精子在女性生殖管道中能够存活 1～3 天。

1. 精囊

精囊（seminal vesicle）又称精囊腺，是一对弯曲的盲管，呈长椭圆形的囊状器官，位于膀胱后方，左右各一。精囊的排泄管与输精管末端合成射精管。精囊是分泌精浆的重要器官，精浆是一种淡黄色的具有黏性的液体，呈弱碱性，含大量果糖，它是组成精液的重要成分，约占精液的 60%。精浆具有营养和稀释精子，为精子活动提供所需能量的功能。精囊的大小因年龄不同有较大的差异，新生男婴精囊较小，呈短棒状；至青春发育期快速增大至囊状；到老年期则萎缩。

2. 前列腺

前列腺（prostate）是位于膀胱下方的单个实质性腺体，其大小和形状均与栗子相似。前列腺由腺体组织、周围的平滑肌和结缔组织构成，表面包有筋膜鞘。当性兴奋时，平滑肌收缩使前列腺液排入尿道。前列腺具有内外分泌功能，其分泌物为前列腺液，为有蛋白光泽的淡乳白色，是精液的主要组成部分，约占精浆的 20%。前列腺分泌物中含有多种酶，对精子的正常功能和生育能力具有重要作用。久坐、性冲动频繁、过度手淫、嗜酒及尿道炎等可能会导致前列腺炎的发生。婴幼儿前列腺非常小，腺组织未发育，性成熟期迅速增大，到老年期又逐渐萎缩。

3. 尿道球腺

尿道球腺（bulbourethral gland）是一对豌豆大小的圆形小腺体，位于尿道膜部两侧，开口于尿道球部。尿道球腺分泌透明无色的黏性蛋白液体，也是精液的组成部分，具有润滑尿道，中和男性尿道中的酸性等作用。

三、精子与精液

（一）精子

精子（spermatozoa）形似蝌蚪，可分为头、颈、尾三部分，长约 47～64 微米（图 6-7、图 6-8）。精子头部似梨形，由高浓缩的细胞核和顶体组成，细胞核由 23 条染色体组成，顶体内含有多种水解酶和大量的果糖。一个成年健康男子每天可产生 2 亿个精子，双倍体初级精母细胞经过两次成熟分裂，形成 4 个单倍体精子，每个精子含有一条 X 性染色体或 Y 性染色体，整个分类过程约为 64 天。

（二）精液

精液（semen）由精子和精浆组成，呈乳白色或淡黄色，带有“豆腥味”，pH 为 7.2～7.8




图 6-7 精子细胞

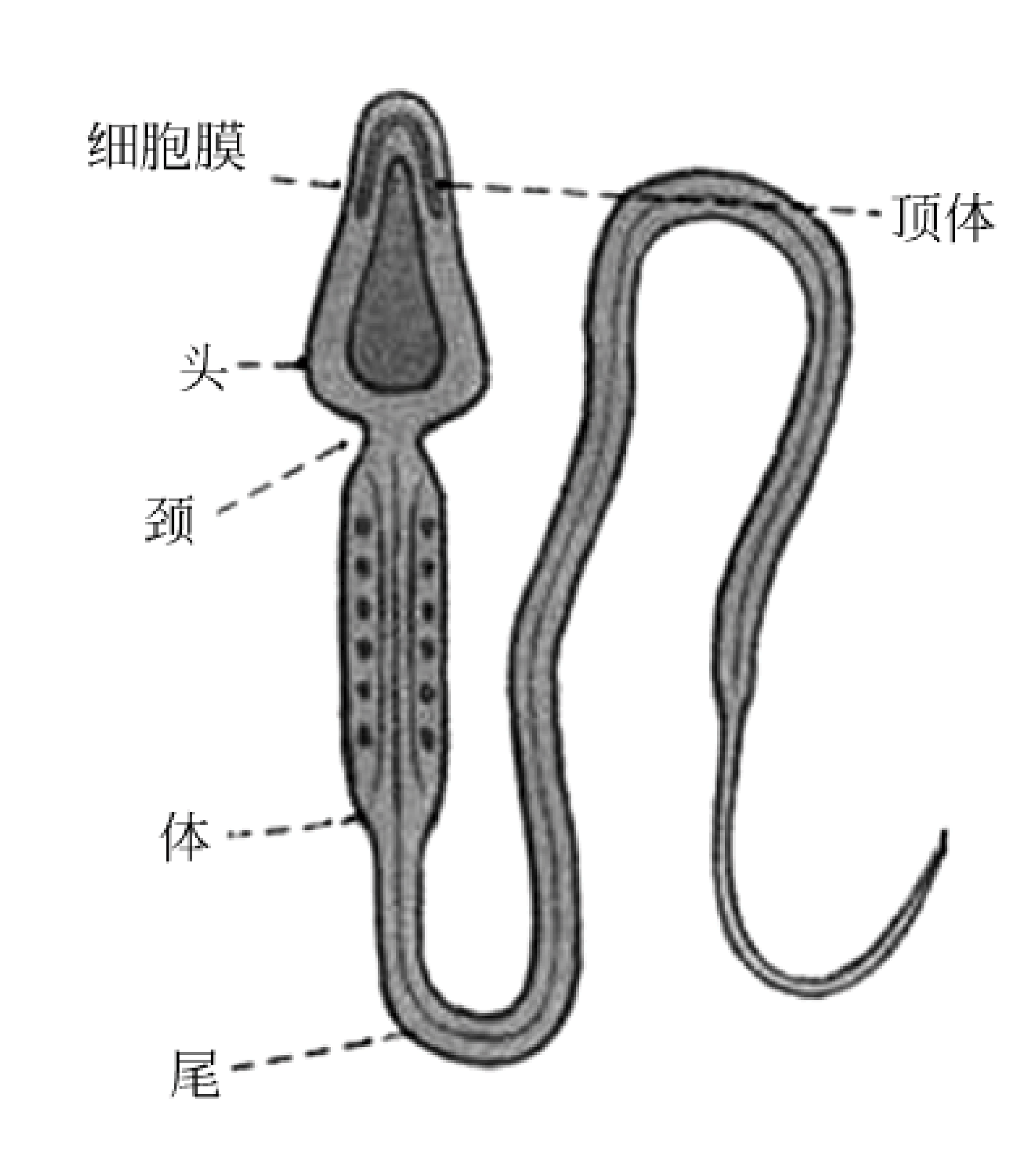


图 6-8 精子结构

(图 6-9)。精浆是由尿道球腺、精囊腺和前列腺分泌产生的液体,含有果糖和蛋白质等营养精子的物质。正常情况下,成年男性每次射精量为 2～6 毫升,每毫升精液含精子 0.6 亿～4 亿个。每次射精量少于 1 毫升则为精液过少,但是过于频繁的射精会导致精液量或精液内精子含量的减少;每毫升精液精子含量低于 2 千万则为少精症,会影响受孕,此外精子的成活率也会影响受孕。


图 6-9 精子涂片,未染色,放大 1000 倍

(三)遗精

遗精(seminal emission)是在无性交状态下于睡梦中自然出现的射精现象,是男性进入青春期后的正常生理现象。在睡眠做梦中发生遗精称为梦遗;在清醒状态下发生的遗精叫做滑精。遗精的频度差别很大,正常未婚男子,每月遗精可达 2～8 次,也有少数人从不遗精。但对于已婚且夫妻关系良好,性生活规律的男性来说,经常遗精或遗精次数增多,一周数次或一夜数次,或仅有性欲观念即出现遗精或滑精,则多属病态。原因可能是缺乏正确的性知识,过于注重性问题、经常处于色情冲动中、有长期手淫的不良习惯等,也可能是性器官局部病变的刺激,如包茎、包皮过长、尿道炎症、前列腺炎等。



第三节　女性性器官结构与功能简介

女性的生殖系统也分为外生殖器和内生殖器两部分。女性的外生殖器部分又称为外阴，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口、阴道口、处女膜和会阴等结构。女性的内生殖位于盆腔内，包括卵巢、输卵管、子宫和阴道(图 6-10)。

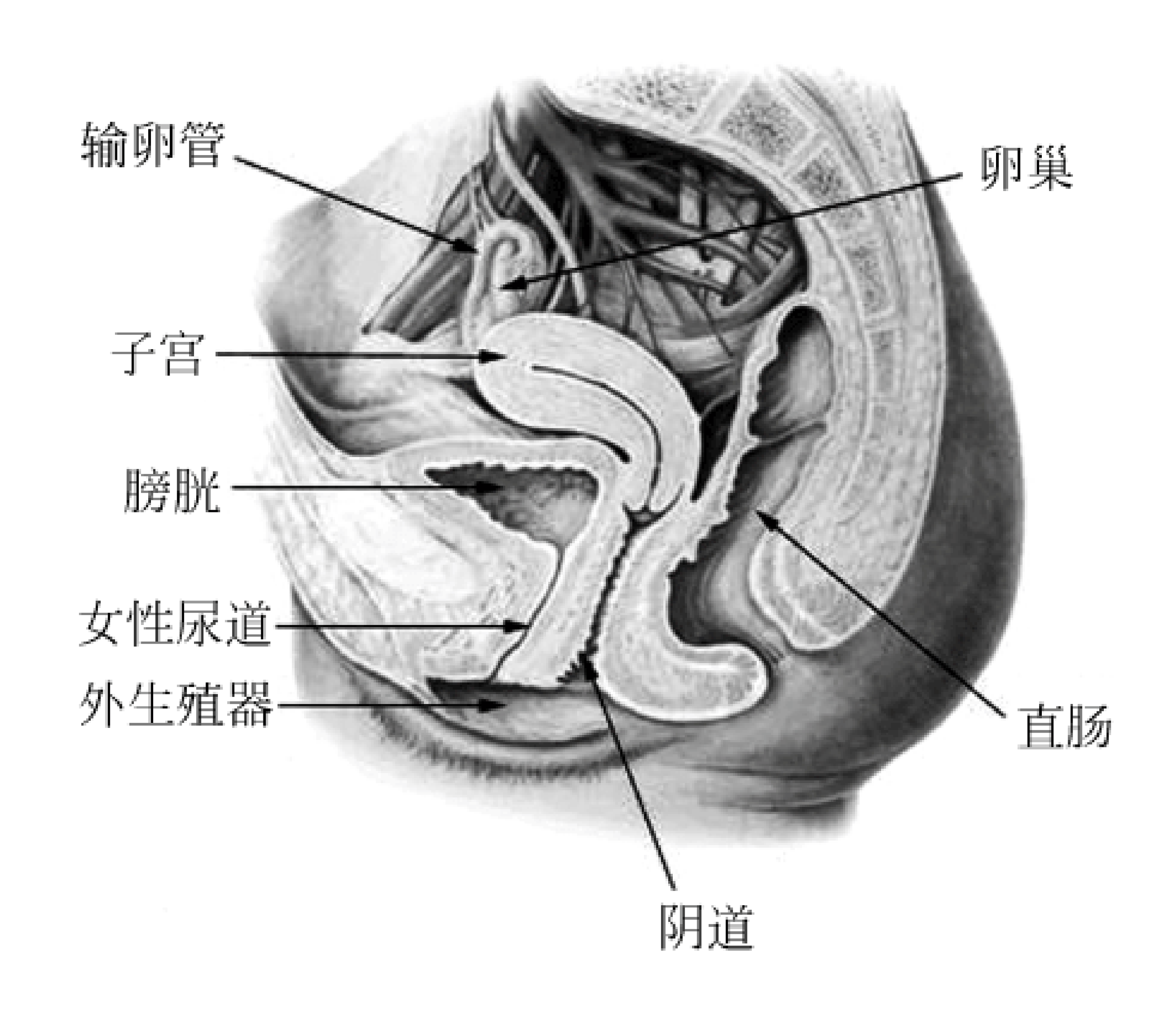


图 6-10　女性生殖系统矢状面

一、女性外生殖器

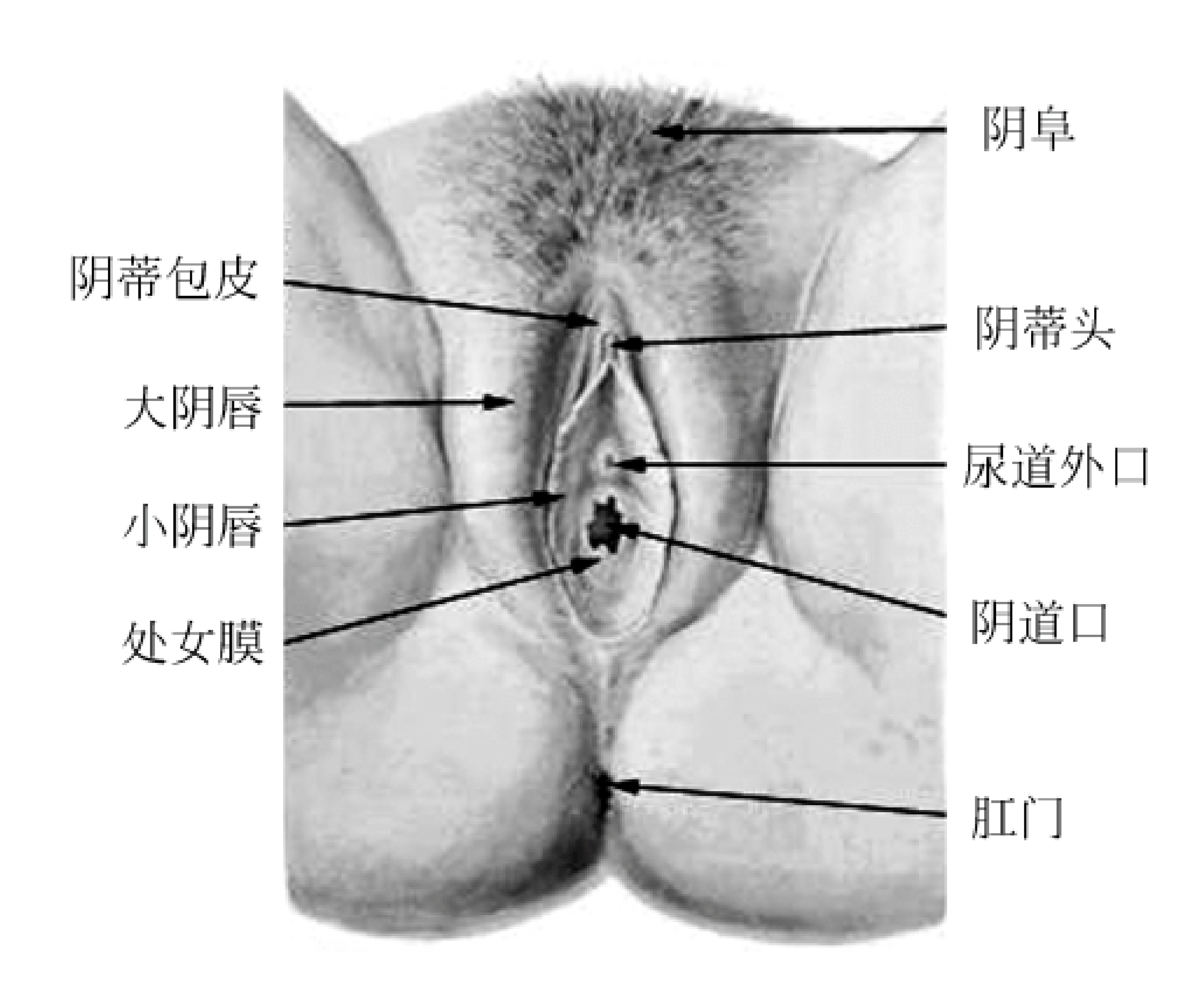


图 6-11　女性外生殖器

(一) 阴阜

阴阜(mons pubis)是女性外生殖器的表面部分，为耻骨联合前方皮下脂肪发达的部分。青春期后，阴阜皮肤长有阴毛，阴毛分布形状略呈倒三角形，阴毛的疏密、粗细和颜色

光泽等因种族和个体特点而有差异。个别女性的性器官发育正常，但是阴阜皮肤表面没有阴毛覆盖，是正常现象。阴阜内富含皮脂腺、汗腺，并有大量的脂肪，能起到保护外阴免于摩擦和缓冲压力的作用。

（二）大阴唇

大阴唇(greater lip of pudendum)是大腿根部内侧的一对纵长隆起的皮肤皱襞，其前后相互联合，称为唇前联合和唇后联合。大阴唇分内外两侧面，外侧面皮肤有色素沉着，呈暗褐色，并含有脂肪组织、皮脂腺、汗腺，性成熟后生有稀疏阴毛。内侧面平滑润滑，呈蔷薇粉色，类似黏膜，含有脂肪组织和皮脂腺，无阴毛。正常情况下大阴唇在中线合拢，覆盖小阴唇、阴道口及尿道外口，起保护作用。性兴奋或两腿分开时，大阴唇张开，暴露小阴唇和阴道口。

（三）小阴唇

小阴唇(lesser lip of pudendum)位于大阴唇内侧，也是一对纵行皮肤皱襞，内外侧皮肤均光滑柔软、富有弹性，呈紫褐色，因种族和个体差异有所不同。小阴唇神经末梢丰富，有保护和感觉的作用，对机械性刺激敏感，是女性的性敏感区之一。性兴奋时，小阴唇充血增大 2～3 倍。

（四）阴蒂

阴蒂(clitoris)位于小阴唇前端正中，小阴唇前联合处的阴蒂包皮内，在解剖学上与男性阴茎同源。它由一对阴蒂海绵体组成，可以充血而发生勃起，但没有男性阴茎勃起明显。阴蒂含丰富敏感的神经末梢，其密度要比周围组织或阴茎龟头高，是女性最重要的性敏感区，过度刺激会引起不适。

（五）阴道前庭

阴道前庭(vaginal vestibule)是两侧小阴唇之间的一个菱形区域，是尿道和阴道的开口处。尿道位于上方，为开口较小椭圆形小孔，是尿液排泄口；尿道口后壁包埋着一对尿道旁腺，分泌物可以润滑尿道；阴道位于下半部，开口较大，阴道前庭后部两侧有前庭大腺导管开口。

（六）处女膜

处女膜(hymen)是位于阴道口的薄膜，是一个不完全封闭的环状黏膜皱襞，为阴道前庭和阴道的分界线。处女膜的形状、大小及厚薄因人而异，一般为半月形或环形，厚约 2 毫米。处女膜多在初次性交时破裂，并可能伴有轻微的疼痛和极少量的出血，分娩时处女膜进一步破损。比较剧烈的运动和外伤均能导致处女膜破裂，故而有的女性在第一次性交时没有出血现象是正常的。那些用处女膜的完整与否来鉴定女性的性贞洁的人，无



论从生理、心理还是观念来说都是有瑕疵的。

（七）前庭大腺

前庭大腺(major vestibular gland)位于阴道下端两侧的阴道括约肌深处，左右各一，向内开口于阴道前庭。性兴奋时，前庭大腺分泌少量黄白色碱性液体，起到润滑阴道口的作用。

（八）前庭球

前庭球(vestibular bulb)是位于阴道前庭两侧、包埋于大阴唇皮下深处的两条长形海绵组织，呈马蹄铁形，大部分位于大阴唇的皮下。前庭球主要有静脉丛构成，性兴奋时具有充血勃起能力，可促进大小阴唇向外、向前移动，对延长阴道、增强和维持性兴奋也有重要作用。

二、女性内生殖器

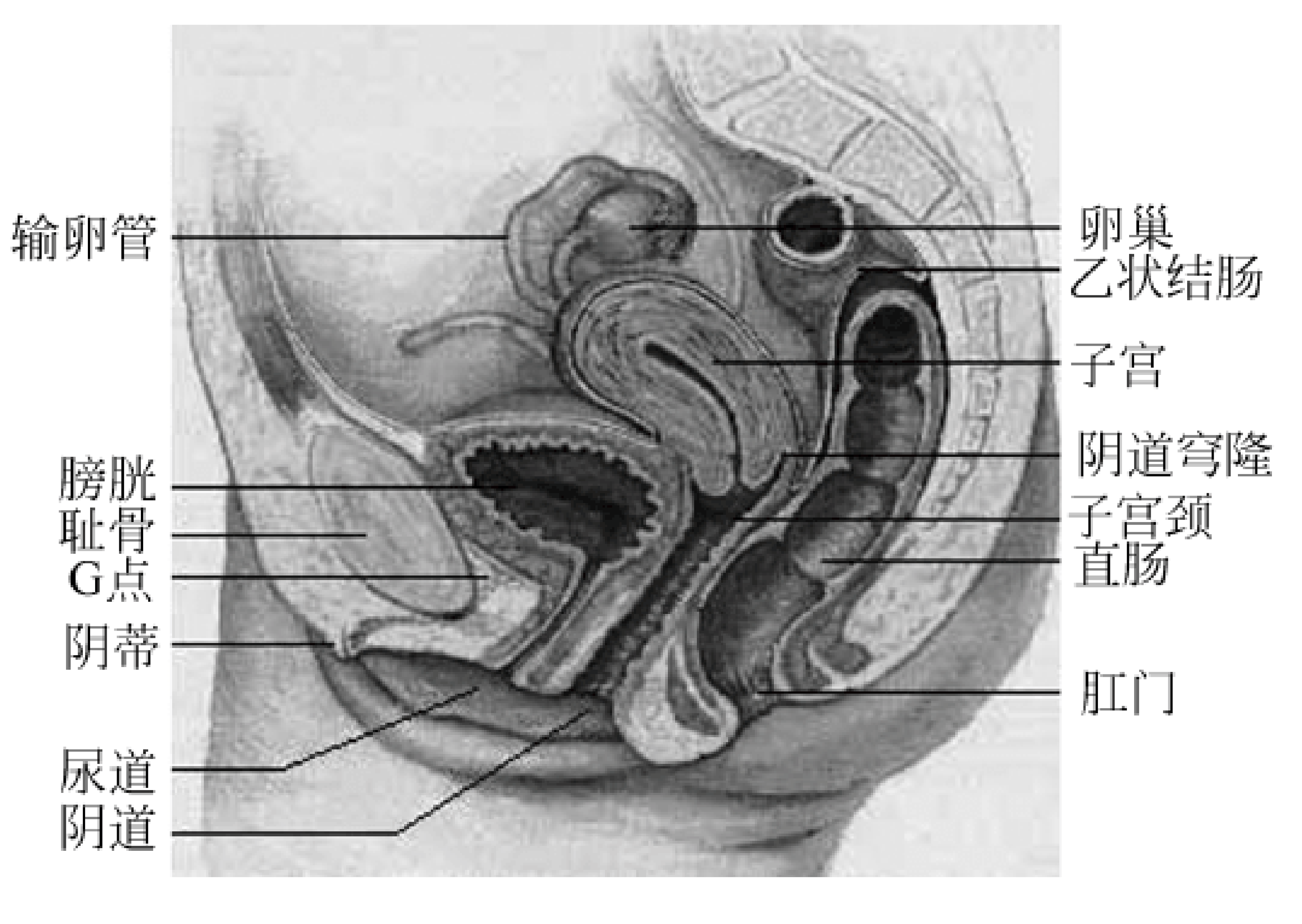


图 6-12　女性内生殖器

（一）子宫

子宫(uterus)是胎儿生长发育的地方，位于骨盆中央，在膀胱和直肠之间，成年女性的子宫呈倒置梨形(图 6-13)。子宫大小平均水平约为：长 7～8 厘米、宽 3～4 厘米、厚 2～3 厘米，分为子宫底、子宫体和子宫颈三部分。子宫顶部在输卵管入口以上的隆突部分称为子宫底；子宫体略为宽大，其腔体称为子宫腔；子宫颈呈管状，其下口称为子宫颈管外口，通向阴道。

子宫壁分为三层，由内到外分别为子宫内膜、肌层、子宫外膜。

子宫内膜是粉红色绒样组织，结构复杂，厚度约为 2～5 毫米，是受精卵植入部位和形成胎盘的母体部分，除子宫颈管下三分之一以外，其余子宫内膜表面覆盖着一层柱状上皮细胞。自青春期开始到绝经为止，子宫内膜受卵巢激素的作用而出现周期性的增生、坏

死、脱落。女性妊娠时，胚泡植入内膜的功能层并在其中发育，如不怀孕，子宫内膜将出现周期性剥落，排出体外，产生流血现象，称为月经。子宫肌层最厚，平均厚度为 0.8 厘米，妊娠期子宫肌层逐渐增厚，到妊娠中期厚度达到 2～2.5 厘米，以适应妊娠和分娩的需要。子宫外膜是一层浆膜组织，起着覆盖和保护子宫的作用。

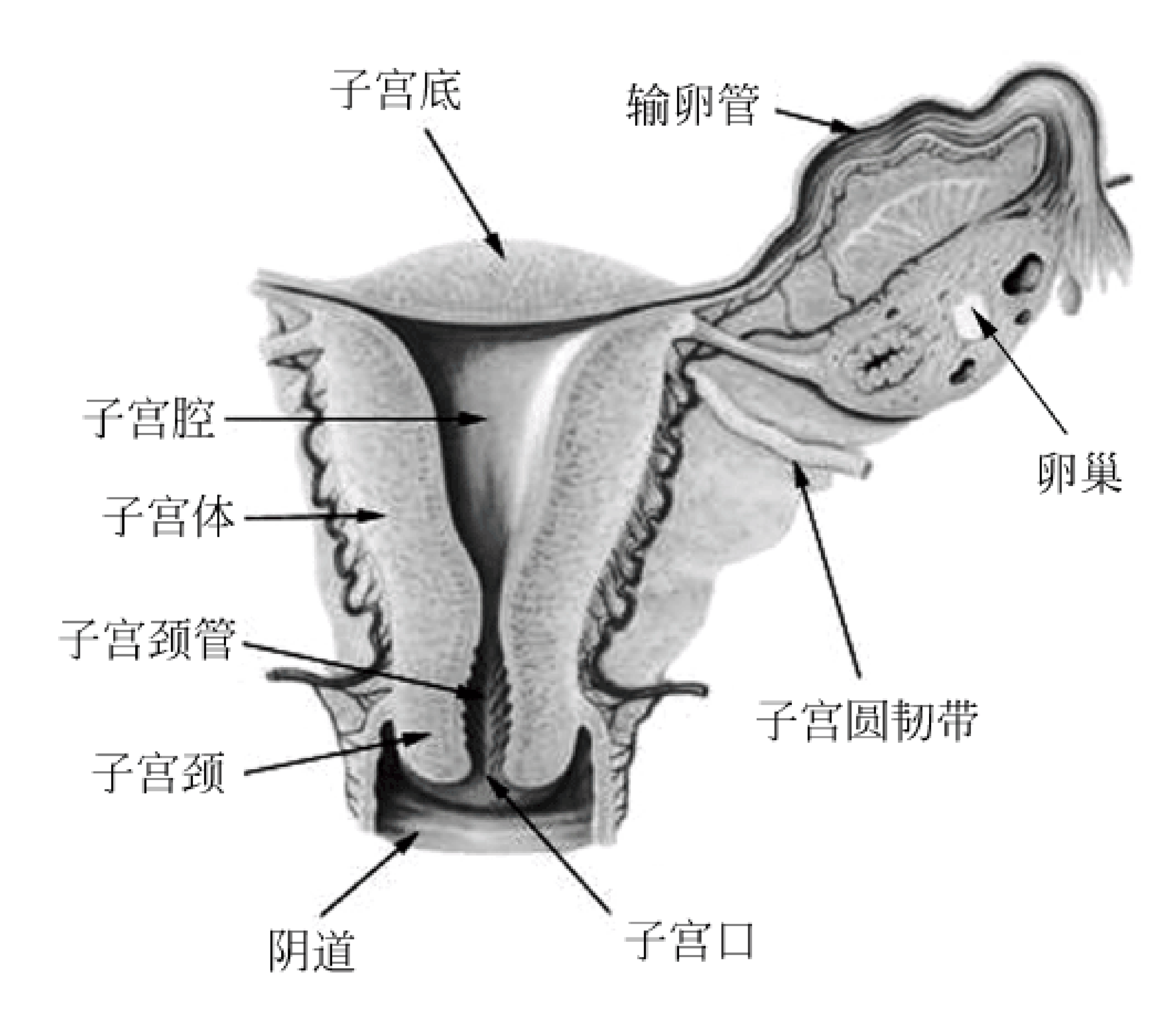


图 6-13　子宫结构图

（二）卵巢

卵巢(ovary)是产生卵子和分泌性激素的器官，其功能与男性的睾丸有相似之处。卵巢位于盆腔内子宫的左右两侧，呈卵圆形。成年女性的卵巢长约 2～3.5 厘米，宽约 1～1.9 厘米，厚约 0.5～1 厘米，重约 3～6 克，其大小和形态会随着年龄变化而变化。性成熟前，卵巢表面光滑，性成熟后卵巢增大、表面凹凸不平。大多数女性 40 岁左右开始出现卵巢缩小，月经停止以后则逐渐萎缩，缩小到原来体积的一半。

卵巢是一个实质性器官，从解剖结构看，卵巢由皮质和髓质两部分组成。皮质部分位于卵巢浅表，占卵巢的大部分，是产生卵子的部位，内含数以万计的各期发育卵泡，卵泡内含有不成熟的卵子，并分泌性激素。髓质部分位于卵巢的深部，这里没有卵泡，由结缔组织和血管、神经和淋巴管等组成。

女婴出生的时候，两个卵巢中约有 20 万～40 万个未发育的原始卵泡，青春期卵泡开始发育，但一个女人一生只有 400～500 个卵泡发育成熟，其余卵泡在发育到一定程度的时候即退化。女孩进入青春期，卵泡即开始发育，原始卵泡逐渐增大，并开始分裂增殖，每个月有 15～20 个原始卵泡发育，但只有一个卵泡能发育成熟。根据发育程度，卵泡可分为初级卵泡、生长卵泡、成熟卵泡和闭锁卵泡(停止发育的卵泡)。原始卵泡由一个较大的卵细胞和包围它的一层卵泡细胞构成，卵泡细胞对卵母细胞起到营养和支持的作用，卵泡发育时卵泡细胞由单层变为复层。两种细胞之间有一层较厚的含糖蛋白的嗜酸性膜，称为透明带，它对受精过程中卵细胞与精子的相互识别和特异性结合有重要的意义。次级卵泡的卵细胞和透明带外周有一层放射状排列的卵泡细胞，称为放射冠。次级卵泡将卵



细胞连同透明带和放射冠一起排出释放到腹腔膜的现象，称为排卵，排卵一般是左右卵巢交替进行的。女性的卵泡从生长开始到发育成要10～14天，并受腺垂体前叶分泌的黄体生成素的调节。初级卵母细胞第一次成熟分裂发生在排卵前36～48小时内，次级卵母细胞第二分裂发生在受精以后。排出的次级卵母细胞如果没有与精子相遇，则仍停留在第二次成熟分裂的中期，随后退化并被吸收。初级卵母细胞第一次分裂为减数分裂，第二次分裂为有丝分裂，成熟卵细胞含有22条常染色体和1条X性染色体(如图6-14)。

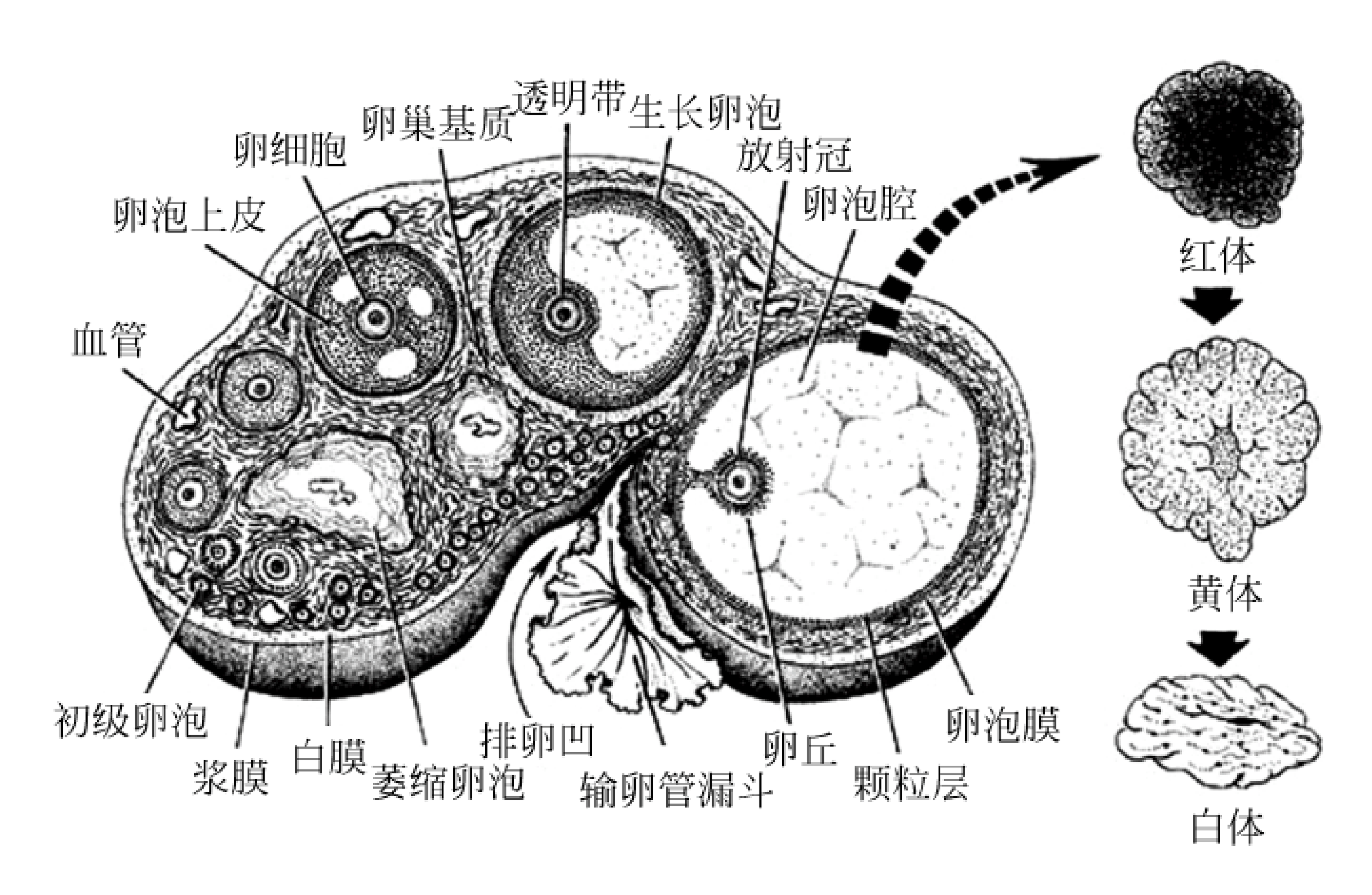


图6-14　卵泡发育过程模式图

排卵后，卵泡壁塌陷形成皱襞。在垂体分泌黄体生成素的作用下，卵泡膜的血管和结缔组织侵入颗粒层，卵泡壁的细胞体积增大，分化成一个富含血管的内分泌细胞团，在新鲜时呈黄色，称为黄体，具有分泌孕激素和雌激素的作用。同时，卵泡膜的膜细胞也继续增大形成卵泡膜黄体细胞，分布于黄体周围，也分泌雌性激素。黄体存在时间的长短取决于次级卵母细胞(结构如图6-15)是否受精，如果受精，黄体继续发育增大，称为妊娠黄体，其分泌的松弛素使子宫平滑肌松弛，以维持妊娠，在妊娠到3～6个月才开始退化;如果没有受精，黄体发育至两周左右开始萎缩退化，称为月经黄体。黄体退化后被结缔组织取代，称为白体。

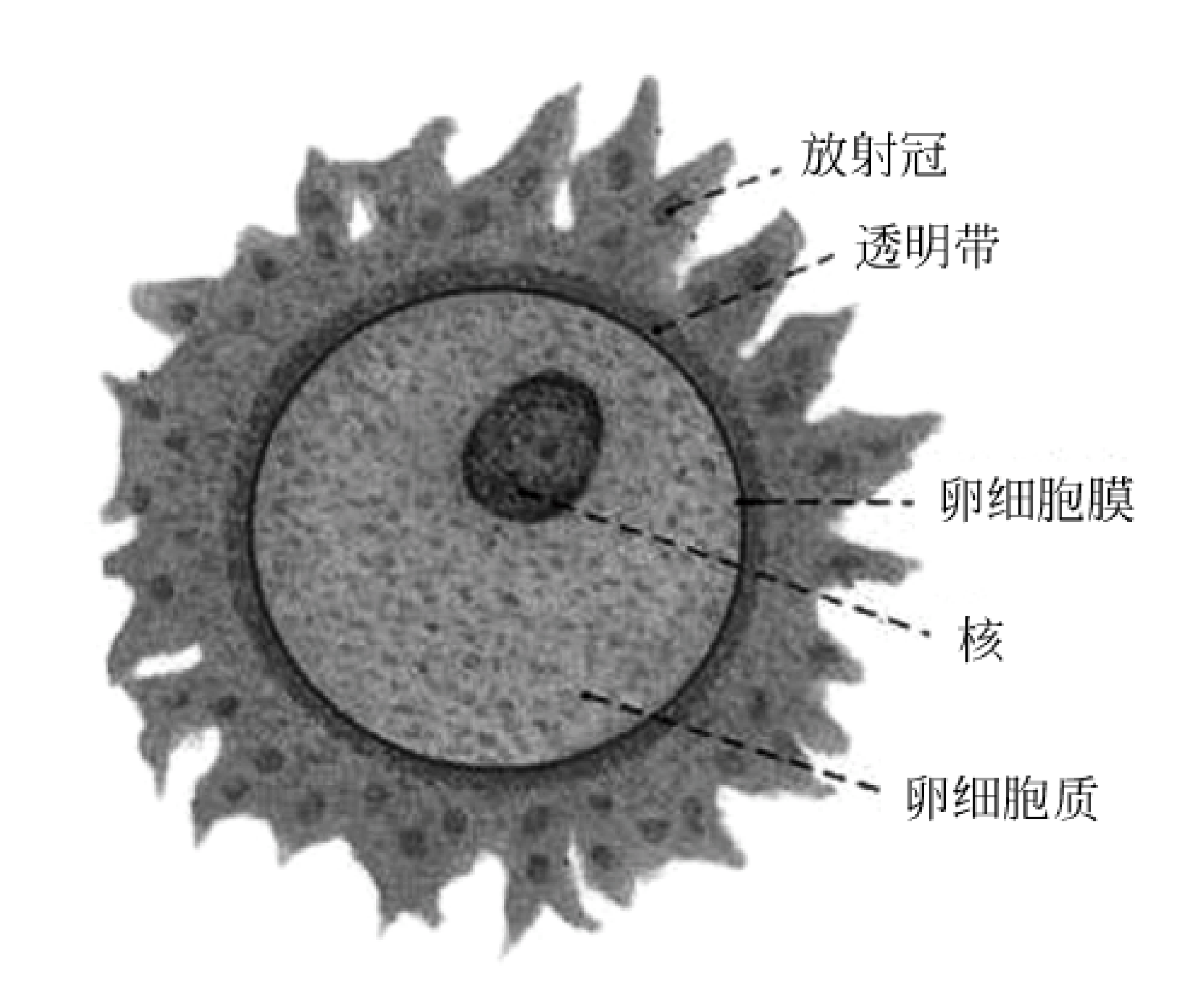


图6-15　次级卵母细胞结构图

（三）输卵管

输卵管（uterine tube）是一对细长弯曲的肌性管道，长 7～15 厘米，分别与子宫底的两侧相连。输卵管分为四个部分，由内侧端到外侧端分别为：子宫部（又名间质部）、峡部、壶腹部和漏斗部（又名伞部）。输卵管子宫部位于子宫内的一段，直径最细，使子宫口与子宫腔体相通；输卵管峡部细而直，血管分布较少，是结扎手术的首选位置；输卵管壶腹长且相对较粗，壁薄腔大，供血丰富，占输卵管总长的 2/3 左右，是精卵结合的场所；输卵管漏斗部为输卵管末端膨大的部分，开口于腹膜腔，其开口边缘有许多细长的突起，通过突起的摆动，能将卵巢排出的卵子吸入输卵管内。

（四）阴道

阴道（vagina）由黏膜、肌层和外膜组成，富于延展性，是女性的性交器官，也是娩出胎儿、排出月经的通道。阴道呈扁管形，前壁和后壁互相贴近，后壁长 7～9 厘米。阴道的上端较宽阔，包围子宫颈的下 1/3 部分，下端较窄，并以阴道开口与阴道前庭相通。阴道口分布有由骨骼肌组成的括约肌，阴道壁含平滑肌和弹力纤维，因此有很大的伸缩性。阴道内腔表面有一层厚黏膜，黏膜形成许多横行皱襞；黏膜没有腺体，因此阴道的黏膜依靠子宫颈分泌的黏液湿润。在性兴奋时，阴道主要靠其周围的小血管高度充盈，渗出液体润滑阴道，以避免性交时的摩擦对阴道壁造成损伤。

三、乳房

乳房（mamma）是哺乳动物特有的结构，男女都有乳房，但只有女性的乳房发育成熟成为女性第二性征器官。女性乳房既是哺乳器官，也是性感受和性刺激器官，在性活动中起着非常重要的作用。

成年女性乳房位于胸大肌上的浅筋膜中，上下缘分别与第二和第六肋骨齐平，未经产成年女性的乳房呈半球形，紧致而富有弹性。发育成熟的乳房中央的乳头顶端有输乳管开口，乳头周围有色素沉着，成为乳晕。乳房由皮肤、乳腺、脂肪、胸肌与韧带组成。脂肪组织位于皮下，呈囊状包围于乳腺周围，脂肪组织的多少是乳房大小的重要决定因素。乳腺被纤维组织包绕，由脂肪组织分隔成 15～20 个以乳头为中心呈放射状排列的乳腺叶，每一个乳腺叶又分为若干个乳腺小叶。每个腺小叶有一条输乳管，在近乳头处合并扩大成输乳管窦，末端变细开口于乳头。乳房韧带位于乳腺与皮肤和深面的胸肌筋膜之间，起着支撑乳房和维持乳房外形的作用。

乳房的发育是少女青春期发育的最早标志，女性青春前期乳头突起，乳房开始隆起并出现乳晕；青春中期，乳晕增大，乳房开始丰满并明显高出胸部；在青春后期乳房线条丰满清晰，呈特有的曲线美，内部结构发育成熟。成年女性未受孕时，腺体呈静止状态。受孕后，在孕激素和人绒毛膜促乳腺生长激素作用下腺泡和导管均大量增生，乳房明显增大。断奶后，腺体恢复到静止状态，乳腺萎缩，乳房变小。更年期后，乳房腺体及脂肪组织萎



缩，被结缔组织取代，乳房缩小并失去弹性。

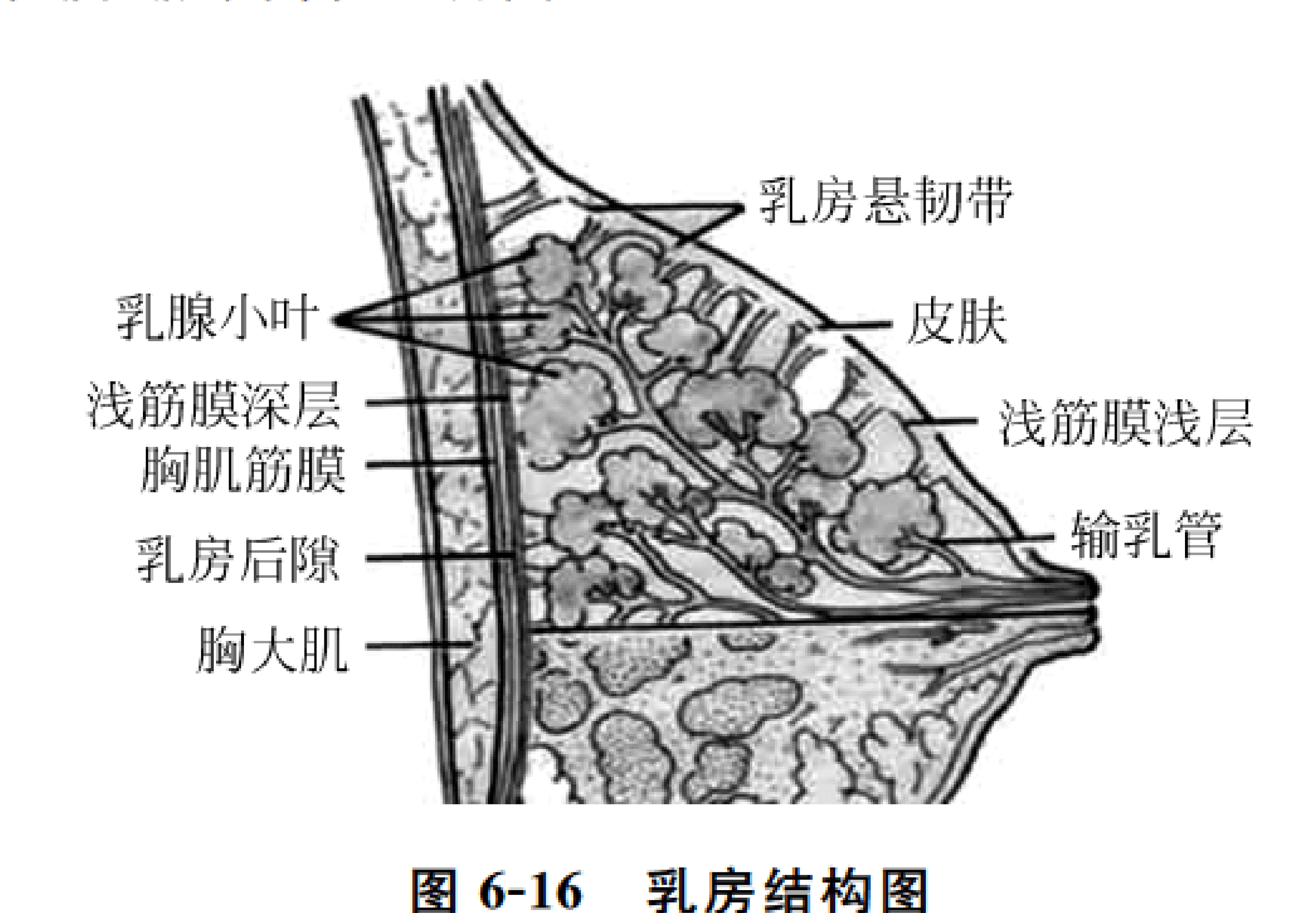


图 6-16　乳房结构图

第四节　性激素与青春期性生理发育

一、性激素及其功能

（一）性激素的种类

性激素主要包括三类，即孕激素、雄激素、雌激素。孕激素以黄体酮为主要代表，雌激素以雌二醇为代表，两类激素均由卵巢分泌产生；雄激素以睾丸酮为代表，主要由睾丸分泌产生。女性体内少量的雄激素由卵巢、肾上腺皮质和脂肪、肌肉等组织共同合成；男性体内少量的雌性激素由睾丸、肾上腺和皮肤毛囊、脂肪、神经等周边组织合成。

性激素都是由胆固醇侧链断裂、结构转变而成，故男性体内也有少量雌激素，女性体内也有少量雄激素。性激素主要的靶器官是性器官及其附属器，它们对这些器官的发育、维持以及正常机能活动，都起着决定性的作用。雄激素主要作用于雄性附性器官和副性征；雌激素主要作用于雌性附性器官和副性征；孕激素则主要作用于子宫，控制妊娠过程。

（二）性激素的功能

1. 雌激素

雌激素（estrogen hormone）的生理功能一方面表现在促进子宫、输卵管、阴道和外阴的发育，并使它们维持成熟状态；另一方面表现在促进女性青春期发育时第二性征的形成和身体、音调的变化。

雌激素可以促使子宫肌细胞分裂，使子宫发育增长，并能加强子宫平滑肌的自动收缩，提高子宫对催产素的敏感性。此外，雌激素还能使子宫内膜增殖变厚，使子宫腺体及血管增生，与月经周期变厚相适应。雌激素还能使子宫颈变软，宫口松开，使宫颈黏液的分泌增多、变得稀薄，有利于精子顺利通过子宫颈。

雌激素可使输卵管的活动性增强，加强输卵管上皮纤毛的运动，促进输卵管黏液腺的

分泌，有利于卵子向子宫方向移动。对阴道的作用而言，雌激素可以促进阴道黏液上皮增生变厚，并使上皮细胞增大呈多角形、细胞核变得致密甚至脱落等角化现象。妇科临床上通过阴道液取样涂片，观察阴道脱落细胞的角化程度即可测定雌激素分泌水平。在雌激素的作用下，阴道上皮糖原储藏增加，阴道内呈酸性反应，有利于防止细菌生长，增强对细菌的抵抗力。

雌激素的分泌对于女性第二性征的出现和维持至关重要，对女性第二性征的出现、长高、丰满和音调变化等都有重要影响。雌激素有促进骨骼生长的作用，也有促进骨骺闭合的作用，而女孩子青春期开始比男孩子早两年左右，女孩刚开始发育的时候体内雌激素分泌又特别旺盛，所以 12 岁左右青春期前段的女孩往往比同龄男孩子高些；但是因为雌激素促进骨骺闭合，女孩子停止生长比男孩早些，所以成年女性人均身高低于男性。雌激素还会促进皮下脂肪沉积，从而使女性的身体变得饱满丰盈；促使乳沟形成和乳晕着色、促使乳腺管增生和乳腺腺泡发育，以使女性的乳房变得丰满发达。雌激素控制女性不同部位毛发生长，造成男女毛发分布的差异，雄激素和雌激素都能刺激腋毛和阴毛的生长，但雌激素还能刺激头发的生长，并抑制胡须的生长。

2. 孕激素

孕激素(progesterone)主要是与妊娠有关的激素，又叫孕酮。对于未怀孕的女性而言，孕激素主要是由排卵后生成的黄体所分泌，它可刺激输卵管和子宫内腺体的分泌活动，对输卵管和子宫肌肉的收缩有抑制作用。孕激素能抑制子宫平滑肌的收缩，降低子宫的紧张度和对催产素的敏感性，有保胎和减轻痛经的作用。此外孕激素还能让因雌激素作用而增生的子宫内膜进入分泌期，使子宫内膜进一步充血、增生，为受精卵着床做好准备。此外，孕激素还促进乳腺腺泡和小叶的发育。

3. 雄激素

雄激素(androgen)主要由睾丸产生，可促进前列腺、精囊腺、尿道球腺和阴茎等的发育，并使它们维持成熟状态。雄激素可以促进阴毛、腋毛和胡须的生长，促进男性肌肉生长、体格变得粗壮，并促进男性喉结增大、声带增厚，男子发音变得低沉。男孩青春期，在睾丸分泌的以睾丸酮为主的雄性激素作用下，阴囊和阴茎增大，附睾、精囊和前列腺的大小以及分泌活动明显增加，从而促使精液的生成。此外，雄性激素对提高男女两性性欲有着特殊的作用，丧失全部雄激素来源的男女，将失去所有性要求，包括性欲、性交、性幻想和性梦等性能力。雄性激素还可促进机体的合成代谢，导致体内许多组织的蛋白质合成增加，作用于长骨的骺软骨，使身体急剧增长。此外，雄性激素还刺激皮肤内皮脂腺的活动，引起青少年脸上的“青春痘”。

二、青春期性生理发育

青春期指从儿童向成人过渡、以性发育为突出表现的发育阶段，是性成熟和性发育的关键时期，也是人一生中生长发育的第二高峰期。青春期年龄一般是 10～20 岁，可以划



分为三个阶段：生长发育最快的青春前期，约为10～13岁；第一、二性征显著发育为特征的青春中期，约在13～17岁；发育逐渐减缓并趋于成熟的青春后期，一般在17～20岁。

主宰青春期发育的主要是神经、内分泌系统，它们通过下丘脑—垂体—性腺轴起作用。在婴幼儿期和儿童期，男女两性的性激素分泌量基本均等且很少，进入青春期各种机能水平迅速增加。

（一）男性青春期性生理发育概要

进入青春期后，男性的性器官在促卵泡素、促黄体素及雄性激素的作用下迅速发育，其发育的速度远远超过其他器官。虽然发育的速度快，但是起步时间晚，所以系统发育成熟的时间与其他系统相一致。

新生男婴的睾丸容积仅有花生米大小，在青春前期也不到3毫升，发育也很不完全，精曲小管细小，无明显管腔。进入青春后期睾丸迅速发育，容积可以达到12毫升以上。大部分男性的左侧睾丸比右侧睾丸大一些，位置也稍微低一些。青春期精曲小管长度和曲折程度都增加，管腔增粗，精原细胞不断分裂增生，产生精子。精曲小管之间组织中的间质细胞分泌大量的雄激素和少量的雌激素，所以睾丸既是男性的性器官也是内分泌器官。男性附睾管、输精管和射精管也在青春后期出现明显的增粗和增长，性器官附属腺到青春期也迅速增大成型并开始分泌。阴茎的发育比阴毛生长略晚，一般在13岁左右开始发育增大。

男性第二性征发育是青春期的一个主要标志，主要表现在腋毛、阴毛和胡须的生长，以及声音和体型的变化等方面。阴毛出现的时间段跟种族和个体差异相关，小部分小男孩11岁左右便开始出现阴毛，而到16岁时，98%男孩的阴毛已经发育。腋毛的出现一般比阴毛发育晚1～2年，个别男孩的腋毛发育早于阴毛发育。腋毛出现一年左右，男孩唇颏才开始长粗胡须，额部发际后移，逐渐形成成年男性的面貌特征。部分男孩在腋毛生长前后会出现乳房发育，表现为乳头突触或乳晕下面有硬块，偶尔有触痛感，这些现象一般会在数月后自动消失。声音的变化和喉结的突起也是男性特有的第二性征，大部分男孩从12岁开始出现喉结发育，到18岁时喉结已经突起，声音也变得低沉。与雌激素促进皮下脂肪沉积不同的是雄性激素促进蛋白质合成并促进肌肉的生长发育，雄性激素同时刺激骨骺生长，促进男性身高快速增长。

遗精是男性进入青春期后，在无性交状态下自然出现的射精现象，是"精满自溢"的正常生理现象。首次遗精的出现是一个男性性生理发育趋于成熟的标志，是性器官开始具有生殖机能的表现。初期遗精的精液中可能没有精子或成熟精子的数目不足，直到18岁左右，大部分男性的精液中精子的含量才达到成年的数量。遗精多发生在梦中，也称"梦遗"，若发生在清醒状态即为"滑精"。据1995—2005年统计资料分析显示，我国男性首次遗精的年龄为14岁左右，并受经济、文化、社会环境的影响出现提前的趋势和明显的地域差异。

（二）女性青春期性生理发育概要

女性进入青春期后，在促卵泡素、促黄体和性激素的作用下，内外性器官迅速发育，并最终与其他系统器官同步进入成熟阶段。8岁以前女孩卵巢极小，8～10岁开始发育，以后发育迅速。月经初潮时，女性卵巢仅发育到成年的30%作用。月经初潮后卵巢继续发育，并因有不同发育期的卵泡而出现表面的凹凸不平。成熟卵巢一方面具有周期性的排卵功能；另一方面则在卵泡成熟和黄体生成的过程中不断地分泌雌性激素、孕激素和少量的雄激素，以使其他的性器官迅速地发育。因此，女性卵巢与男性睾丸一样，既是性器官也是内分泌腺。

女性子宫发育在10～18岁持续加速，在青春期受卵巢激素的影响，子宫内膜呈现周期性改变，未孕女性出现月经。青春期女性阴道变长变宽，颜色变为灰色。在卵巢分泌的激素影响下，阴道黏液腺发育，阴道有分泌物排出。女性的外阴也开始发育，由幼稚型变为成人型，出现阴阜隆起、阴毛生长、大阴唇变肥厚和小阴唇变大并有色素沉着等现象。

女性第二性征发育和出现的年龄以及顺序有明显的个体差异。其中乳房的发育最早出现，其后才是阴毛和腋毛的出现。乳房发育是女性第二性征发育的明显特征，女性乳房的发育最早可出现在8岁左右，绝大多数女性在12岁以前开始发育。乳房发育一共分为五期：第一期是从出生到青春期开始，乳房没有发育；第二期乳房和乳头隆起如小丘状，乳晕直径增大，是青春期乳房发育的第一个象征，称为蓓蕾期；第三期乳房和乳晕进一步增大，隆起的圆形轮廓颇似小型的成年乳房；第四期时乳晕和乳头继续增大，并在乳房上形成一个继发的丘状突起；第五期乳房发育成熟，呈现出光滑的圆形轮廓，在第四期出现的继发丘状突起消失。阴毛的生长一般在乳房发育的第四期，而腋毛的出现则要比阴毛的出现晚半年到一年。

青春期也是女性身高的突长期，约有30%～40%的女孩在乳房发育到第二期至第三期的时候出现身高增长高峰，约10%的女孩身高增长高峰在乳房发育的第五期，极少数女孩身高增长高峰在月经初潮后，绝大多数女孩在月经初潮后出现身高增长值显著下降趋向。

月经初潮是女性青春期发育的重要标志之一，但由于卵巢功能还不稳定，所以很多女孩初潮后一年左右月经都不规律。成年女子在正常情况下子宫内膜每隔28天可出现一次剥落、出血及再生变化。因为是周而复始，故称月经周期。但是如果初潮月经周期延长到6个月以上或是单次月经时间超过11天则不正常，需要进行专业诊治。月经初潮与第一次排卵有一定的间隔期，一般月经初潮后一年内排卵者仅占18%，初潮后1～3年无排卵属于正常范围，这是正常的生理不孕期。无排卵的月经一般没有下腹疼痛现象，经期体温正常，出血的原因主要是雌激素骤然减少而子宫内膜仍然处于增值期的缘故。月经初潮的年龄因人而异，一般在10～16岁，我国部分省市统计城乡女性月经初潮的年龄分别为12.51岁、13.26岁。

第七章

人类性心理

本章思考：

1. 人类各年龄段性心理发展有什么特点？

2. 如何理解人类的性心理发展是一个从性感知到性情绪，再到性意志的过程？

3. 性心理发展异常有哪些常见临床表现？

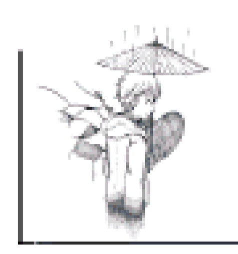
4. 为什么有的人性取向与我不一样？



在人类漫长发展史上，性研究受到来自不同程度的打压，以至于性研究者们不得不“用流血的双脚走向基督受难的圣地”。这些束缚与枷锁让性在古人的眼中多了一丝暧昧与神秘，即使在重压之下，也要为之迈出探索的脚步。

第一节　人的性心理发展

人的一生仿佛一条蜿蜒的长河，曲折反复却绵延不断，有时波涛奔涌，有时又悄然流淌。性对于动物而言是一种繁衍生息的手段，而对于人类来说，性往往带有更多人文、情感的色彩，伴随性行为会产生相当复杂的心理过程。人的性心理发展是毕生发展的重要组成部分，在不同文化、时代背景下，人们对性的认识千差万别。从“亚当与夏娃”偷尝禁果到“柏拉图”式禁欲，从人类性行为受原始本能驱动，到如今人们的性行为受到社会伦理



道德的约束，在这样一个发展过程中，对于人类而言，性已经不仅仅是物种繁衍生息的手段，它包含的文明意义要更加深远。

心理发展是指个体由胚胎到死亡这个过程中系统的连续性和变化。而性心理是心理学研究的一个重要分支，经过中外学者不懈的探索与研究，我们可知性心理是指个体基于生理因素（中枢神经系统和激素）的调控而产生的伴随性行为的心理过程，包括性感知、性情绪与性意志。在生命全程中表现出量和质的变化，且与人的年龄密切相关，既表现出连续性又表现出阶段性，形成典型的年龄特征。本节讨论人的性心理发展即是指随着年龄的变化，个体在激发和控制性行为方面产生过的积极的变化。因此，将人的性心理发展划分为四个阶段：婴幼儿性心理发展、童年期性心理发展、青少年性心理发展以及成年期性心理发展。

一、婴幼儿性心理发展（1～6 岁）

有不少家长认为婴幼儿尚且年幼，没有必要过早进行性健康教育，并且担心此时进行性教育会不会导致儿童身心早熟。近年来报道出的多起性侵儿童、诱奸未成年人的社会恶性事件，在向公众传递出一种信号：正确的、适时的性教育可以避免诸如此类的悲剧再次发生。专家建议，给幼儿传授性教育知识时尽可能地融入孩子的日常生活中，让孩子在自然的氛围中获得性知识的启蒙。

西格蒙德·弗洛伊德是精神分析流派的创始人，他是第一位将儿童和性的关系做出系统阐述的心理学家，为此他还引来当时学界铺天盖地的批评与攻击，事实上，在经历多年的研究与讨论后，他的某些观点依然具有一定参考价值。弗洛伊德认为，一切来自于人体的快感都是性欲，在人体不同的发育阶段，获得快感的方式与部位也不同。因此，弗洛伊德将性欲发展的过程划分为口唇期（0～1.5 岁）、肛门期（1.5～3 岁）、性器期（3～5 岁）、潜伏期（6～12 岁）与生殖期（青春期到成年期），与年龄相对应，婴幼儿性心理发展正处于口唇期、肛门期和性器期。

荣格在《人格的发展》一书中提道，“本文的假设是：性欲在婴儿思维的形成过程中发挥着重要作用，对此应该不存在任何异议。”婴幼儿的性欲与成人的性欲不同，没有直接的性对象，他们把性欲投入到思维与概念建构中，但当个体发展到成年时则只能依靠真正的性对象获得满足。

（一）口唇期(0～1.5 岁)

此时期的婴儿正处于哺乳期，嘴唇和口腔与母亲乳头的接触使他们能够获得强烈的快感，与此同时婴儿会体验到来自母亲的关怀与爱意，这对塑造孩子未来自尊、自信的个性有积极意义。不少育婴专家建议母亲尽可能选择母乳喂养，强调母乳的营养结构更适合新生儿成长，其中母乳中的免疫球蛋白（IgG 及母乳特有的 SIgA 等免疫球蛋白）能够提高婴幼儿的免疫力，预防感染，降低孩子的食物过敏率。除营养学意义以外，母乳喂养的心理学意义也非常重要。此时期的口唇活动如果未得到满足或受到限制则会给将来的



发展留下后遗影响，例如酗酒、咬指甲、吸烟、贪吃、话多等不良嗜好。在毕生心理发展历程中，口唇活动是个体获得快感的第一种活动，得到满足则能够帮助个体缓和解决心理冲突，顺利过渡到下一阶段。

（二）肛门期(1.5～3岁)

幼儿在1岁半左右便由口唇期过渡到肛门期，这一时期幼儿通过排泄活动获得快感，父母开始引导孩子学会控制自己的大小便，到厕所排泄，而不再像以前任意为之。这样的排泄训练看似是父母对孩子卫生习惯的养成，实际上对排泄的控制能让孩子在将来的成长与发展中形成自制力，激发其成功欲。在这一时期的幼儿会在排泄的过程中得到性欲的满足，一方面排泄过程刺激生殖器和肛门而引发快感；另一方面幼儿并不会认为排泄物是肮脏的，甚至会玩弄他们的排泄物。出于对孩子健康的考虑，父母一般会对孩子玩弄排泄物的行为进行严厉的制止，但由于排泄物与性器官紧密相关，父母的态度则会影响孩子今后对自己身体以及身体产物的喜爱程度，换言之，父母态度温和，孩子在成长过程中更加悦纳自己、更加爱护自己的身体，反之，孩子则会厌恶自己的身体，使孩子对性产生罪恶感与神秘感，进而选择其他方式探索性。

（三）性器期(3～5岁)

幼儿在3岁左右进入为期约三年的性器期，是婴幼儿性心理发展的最后一个阶段，也是最重要的心理性欲阶段，幼儿性别概念在此期间开始固化。这一年龄段的幼儿喜欢暴露、抚摸生殖器，并且在这一阶段后期，幼儿会经历俄狄浦斯情结(对异性父母产生依恋)，与此同时伴随着强烈的心理冲突，顺利解决会使得个体人格中的“超我”得到发展，初次学会用道德约束自己的冲动；如果处理不善，以后会产生行为问题，例如明显的攻击性、各种性“偏离”等问题。幼儿对于性器官以及触摸带来的快感表现出很大兴趣，当看到孩子将手伸进裤子里触摸或者其他引起快感的行为，家长惊讶的表情和严厉的呵止并不能阻止孩子的行为，正确的做法是主动带领孩子了解身体结构和性别差异，并用健康、良好的态度去面对身体的感觉，尽量让孩子参与更加丰富的活动，用有趣的事物转移孩子的注意力。

故事链接1：事件还原：然然是个单纯的小女孩，今年刚满3岁。然然妈妈和小草妈妈是同事，所以两个孩子玩得非常好，然然常常说小草是自己的男朋友，每天早晨两位小朋友还会画画送给对方。有一天，玩丢手绢的游戏时，小草蹲在然然旁边，两个好朋友之间不知道在说些什么，小草坐在了地上，然然和另一个小女孩妙妙用小手扒开小草的裤子口往里面瞧，好像要探索什么。老师看见后提醒他们蹲好继续游戏，然然和妙妙不好意思地笑了。

应对措施：(1)顺其自然：然然是一个单纯的孩子，并不能理解什么是男女朋友，只是觉得跟小草玩得开心，所以会送小草礼物，这是朋友之间的友谊，老师与父母都不必惊慌；(2)开始性教育的启蒙活动：孩子出现性萌芽行为时，如果家长和老师遮遮掩掩，只会让孩子更加好奇，适时地开展性教育的启蒙活动非常有必要。

二、童年期性心理发展

童年期是指 6～12 岁的个体进入校园学习、生活的时期，这一时期的儿童大约处于小学阶段，丰富的学校生活、多样的课程作业吸引了他们大部分的注意力，与此同时，在弗洛伊德的观点看来，这一阶段的儿童正处于性心理发展的潜伏期，此阶段长达 6 年，比之前的口唇期、肛门期、性器期都更漫长，儿童在这期间相对平静，有关性的活动明显减少，因此这一阶段也被称为“性沉寂期”。

童年期的孩子对性仍然抱有一定的兴趣和好奇心，他们看电视或阅读读本时，可能会对家长发问：“我从哪里来的？他们为什么要接吻？”但这些问题都不是与性欲直接相关的，家长、老师不必为此感到担心与不安，如果此时家长、老师都讳莫如深，不做出科学理性的引导，对孩子的健康发展也是不利的。

按照埃里克森的发展八阶段论，小学阶段的发展任务是获得勤奋感而对抗自卑感，儿童需要体验能力的实现。小学时期的儿童虽说整体处于潜伏期，但低、中、高年级表现出来的性心理特点有所不同。因此将在下文分为低年级、高年级两个阶段来阐述。

（一）低年级(一、二年级)性心理发展特点

虽然低年级的儿童已经经历性器期，并且对男女性别差异有了最基本的认识，对自己的性别也有了相对固定的认识，但是性教育的重点仍然是性生理知识，以便使他们能及早正确认识自己的身体、了解性别差异。

这一阶段，男生与女生之间还没有产生性别差异而导致的隔阂，有的男生会喜欢和女生一起玩耍，例如跳皮筋、过家家等。当儿童成长到中高年级后，男女生性别分化意识增强，会导致亲近同性、疏远异性等外显现象，不过家长、老师也不用过度担心，这是性心理发展至此阶段的正常过程。

（二）中、高年级性心理发展特点

进入三、四年级之后，男女生之间会产生朦胧的爱慕意识和性意识，此时进行正确、积极的引导，让孩子接触感情甄别教育以及早期性心理教育，正确认识爱情与友谊的区别，让这样纯洁的情感往良好的方向发展，升华成努力学习、自信成长的更高层次的情感。

五、六年级的儿童正开始过渡到青春期，身体也处于一个急速成长的阶段，身体开始进入第二个快速发育期。随着性器官、第二性征的发育，如果缺乏科学的指导，这些巨大的生理变化会使他们惶恐不安，因此在这一阶段，性生理与性心理教育并重。



扩展阅读　　性教育课程进入小学，究竟早不早？

《生命与健康常识》读本是湖南省义务教育地方课程实验教科书，由湖南省教



育科学研究院编著。刚刚这位长沙小学生读的，正是读本里的内容："你有男性/女性特有的器官，它和你的眼睛心脏一样重要。所以，你要特别注意它的安全和卫生。"读本还请学生在卡通人物图画上"用蓝色笔圈出只能被亲人、朋友触摸的部位，用红色笔圈出不能被任何人触摸的部位"。虽然读本中男女隐私处的卡通描绘非常简单，一些孩子在接受采访时还是显得有些难为情。

小学生：很难为情。这是生孩子时候的事，我们现在要关心吗？

难为情没关系，但很多家长的担心是，这样的启蒙教育会不会太早了、导致适得其反。长沙长塘里小学副校长赵蓉表示，参考国外的经验，在孩子七八岁时普及性启蒙教育是非常重要的。

用卡通的形式让孩子们知道，该在哪个时段该干什么事，科学地知道人究竟是怎么来的。

也有家长表示，支持这样的教育形式。

家长：一是没时间；二是也不知道从哪里教起，交给老师教要好一点。

实际上，如今由于受到影视、大众传媒、社会环境的影响，孩子的"性早熟"已是普遍现实。但在中国，受传统观念的影响，很多家长仍存谈"性"色变的心理基础。上一代人面对懵懂的孩子，往往会告诉他们"是从垃圾桶捡来的""从石头缝里蹦出来的"，在去年央视推出的"我从哪里来"调查中，下面这两位受访者的答案也代表了很多人性启蒙教育的经历。

记者：你第一次知道有关性别方面的知识是从什么时候开始、是从哪儿知道的？

受访者：初一的时候。学校，生物课嘛。

记者：对这些问题好奇吗？

受访者：肯定好奇，也没人告诉。

记者：第一次课是怎么上的？

受访者：老师也不好意思讲，完了我们就自己看的书。

三、青少年性心理发展

"青少年"这一名词对应的群体是初、高中学生，一般来说，我们将这一阶段统称为青春期，或者单独把高中阶段称为成年早期。

进入初中之后，学生的生理、心理经历着巨大的变化，男生嗓音变得低沉、喉结突出，开始出现遗精现象，女生嗓音变得尖细、胸部和臀部开始隆起，初潮来临。这一系列的生理变化使得学生的心理也开始向前发展。由于青少年日渐成长，自我意识也不断增强，曾经乖乖听话、服从大人的小孩形象被他们急切地摆脱开来，此时的孩子有自己的想法，心里非常想向世界宣告自己的独立与特别。但实际上在心理上的不成熟、经济上的不独立

使得他们对家长还是存在巨大的依赖性。

青少年必须面临生理成熟与心智不成熟的巨大冲突，此时家长、老师要采取从旁协助的态度积极引导，循循善诱，让他们能从这样的冲突中获得成长与发展。在这一时期，青少年会比以往更加关注自己和异性的身体变化，他们的性心理发展历程大概如下：“接受与拒绝异性→与异性交往→与异性的接近与接触→从群体交往到单一组合。”

此时的男生女生的性心理的差异越加明显，因此我们将分开探讨两性心理发展特点。

（一）青少年男生性心理特征

1. 钟情心理

歌德在《少年维特之烦恼》中说：“哪个男子不钟情，哪个女子不怀春？”这说明即使历史发展千百年，在生理发展至这一时期，总会催生出这样的情愫，使得懵懂的少男少女为之脸红心跳。

此时的男生对女生的注意力增强，并且乐于与异性交往，这种性心理现象体现了男生对于异性的纯洁且朦胧的幻想，伴随着热切、浪漫的渴望，这使男生会不由自主产生与女生共处的幸福向往。但钟情并不等于成熟的爱情，男生往往在钟情心理的促使下爱慕一个人，也会在其促使下爱慕另一个人，换句话说，因钟情心理而产生的爱慕情绪虽然再正常不过，但缺少了理智成分，因此钟情心理仍然有幼稚的成分在其中。

2. 自我表现心理

在钟情心理的推动下，男生产生了与异性共处的美好愿望，为了满足自己的愿望他们往往会刻意吸引异性的注意力，自我表现心理在性心理发展中主要表现为：注意外表打扮、言谈举止，注意揣摩钟情对象的言谈举止等，爱在钟情对象面前逞强，以达到表现自己的目的。

这一时期的男生在学习、生活的各方面都希望得到异性的注意，尤其是钟情对象在场的情况下。在课堂上他们会非常乐于以回答问题或接嘴打岔的形式来表现自己，平日里非常注重自己的外貌打扮，比如每天早上都要洗头、会自己去搭配喜欢的服装等。可以说这一时期，他们心中的“吸引力”已经不只是性的吸引，而是泛化到多种形式的吸引了。

3. 紧张感

在性成熟早期，男生一方面想要表现自己；另一方面迫于外界压力或对异性不够了解。在这样的心理冲突下，男生会不由自主地产生一种紧张感，随着年龄成长，性心理的逐渐成熟，对两性的了解增强，这样的紧张感会逐渐消失。

故事链接 2：事件还原：奇奇（化名），男，是一个 14 岁的初中二年级学生，本来学习成绩挺好的，但来咨询前不愿意去学校读书，认为自己心理变态，别人会看不起自己。以下是奇奇的自述：

“我的数学老师很漂亮，总是穿得很性感，她每次给我单独讲评作业的时候，我总是趁她不注意的时候去看她的胸部和胸罩，在她写字的时候，我每次都能看到她的胸



罩，所以我也常常去向她请教问题，当然我数学成绩很好；还有我们生活老师，有一次她站在上铺让下面的我帮她搬东西，她穿着短裙，所以白色的内裤我一直看了很久……老师，我这是不是心理变态啊……我希望能纠正心态好好读书，但是我每次都忍不住去做这些事情。对了，上周我去买书，在书店里看见了一个20多岁的年轻美女，她穿着连衣裙，我从侧面看过去，我看到了她整个胸部，粉红色的胸罩，我顿时就有反应了……我偷偷看了她很久，我还是控制不住自己……

有一次，我去我同学家里玩，她是女的，她爸爸妈妈不在家，叫我去帮她做点事……做完事，她就睡着了，躺在床上。突然我有一种想摸摸她的感觉，和她做爱……当我想动手的时候，我猛地冲出去，洗了个脸，就留了个纸条走了，我这样做，对吗？”

应对策略：(1)针对奇奇的情况首先表示对他的理解，并祝贺其生理已经成熟，并且功能健全。这是一件对个人成长来说具有划时代意义的事情，其一，你有性的冲动，这表明你的性生理发育是正常的；其二，你对异性感兴趣，这表明你的性取向是正常的。(2)肯定他的自我道德约束，虽然自己一直有性的冲动，但能够坚守最后的底线，特别是面对自己的女同学时，能够及时中止，这是需要极大的勇气和意志力的。

（二）青少年女生性心理发展特点

1. 怀春心理

“春”常常与男女情爱相联系，古代也有不少诗词写到少女怀春之情，其中周彦邦的《诉衷情》这样写道：出林杏子落金盘，齿软怕尝酸。可惜半残青紫，犹印小唇丹。南陌上，落花闲。雨斑斑。不言不语，一段伤春，都在眉间。这首词巧妙精准地描绘出少女怀春时想要追求爱情，却受到少女身份、家庭环境的影响，想要享受爱情的甜美，又担心其中酸涩的矛盾心理。

当青少年明白性别的不可逆转意义时，心理上就开始亲近同性、排斥异性，这个时期从某种意义来讲是为以后的“爱慕异性期”做准备。怀春心理是女生初次释放自己的情感，同男生的“钟情心理”一样不可阻挡。怀春之情虽然纯洁美好、炽热冲动，极具浪漫主义色彩，但也缺乏理性，因而怀春之情并不成熟，也经不起风吹雨打。

2. 选择心理

选择异性朋友是女生性心理发展历程的又一里程碑，随着年龄与社会阅历的增长，女生开始意识到同性交往并不能完全满足自己的交往需求，她们需要在异性那里获得理解与支持，其行为的心理内核依然是性欲方面的冲动。

3. 倾心心理

青少年期的女生外表与成熟女性别无二致，但心智不成熟，感情易转移、易冲动且意志薄弱，判断能力差。这个年龄段的女生会有一种“盲目的自我成熟感”，这使得她们听不进身边人的劝告，盲目自信或沉浸于自己天真烂漫的幻想之中，并且由于年龄尚处于未成

年或成年早期，本身不具备承担性行为后果的责任与能力，因而有不少专家认为这一时期是“性的危险期”。

故事链接 2：事件还原：

××老师：

您好！

我是北京××中学一名初三的学生，我叫丹妮。我的学习成绩很好，在年级能排在十几名，可就在最近我发现，我喜欢上了一位男孩。其实也不能说是喜欢，我认识他，也不能说是认识，因为我们连一句话都没有说过。

开始，我是从老师那里知道他是一个不错的男孩，他书法不错。后来见到他，发现他只是一个相貌平平的男孩，但不知为什么，这以后，我竟再也忘不掉他。从那时起，即便是我上课的时候，满脑子也都是他。我不知道他是否喜欢我，我发现他每次见到我总是刻意地回避。我知道自己不应该这样想，但我不知如何处理。您说他喜欢我吗？同学们都说我长得很可爱，他该不会对我过目即逝吧？请您一定要写信给我，快一点好吗？

苦恼至极的丹妮

见到丹妮，是在深秋的校园里，那是一个充满灵秀的女孩子。望着我，她感动得有点要哭。“您真的是专程来听我的故事吗？唉，这件事闷在心里好难过呀！”“你说吧！”我和她坐在校园里的花坛边。丹妮激动地说起来，有点语无伦次。“也许您又该说我在做白日梦了。但我不这样认为。年级中有好几个男孩子追我，我都不理他们。但他们对我穷追不舍，看得出来，他们是真的喜欢我。我每次放学，他们都在等我，而且我走得早，他们也早走；我很晚才下楼，他们就在操场打篮球，看见我下来了，拿起书包就回家。我对他们算得上了解，他们都是学习不错的男生。我从来不把这些人放在眼里，可对于我喜欢的人，我不行了。每次见到他，我会不知所措；朋友们提起他，我表面上装得不在意，但实际上，又很想知道他的情况。见到他，我不停地告诫自己：一定不要看他！可是我甚至连他眨了几下眼睛都知道。难道，这就是我人大了心也大了？我想忘了他，再这样下去只能是毁了自己。但是，我无法做到……”丹妮诉说的时候眼里闪着泪花，很投入的样子，听这样的倾诉任何一个人都无法否认，丹妮是动了真情的，虽然任何一个人都能够听得出来，但那个让丹妮魂牵梦绕的男孩子，多半还蒙在鼓里呢！

我把丹妮写给我的信拿出来，挑出了其中两个句子：“我认识他，不能说是认识，因为我们连一句话也没有说过。我长得很可爱，他该不会对我过目即逝吧？”“想一想丹妮，所有这些是不是你在一个人想象？喜欢一个男孩子，甚至感觉到自己爱上了他，这都没有错。这种‘爱’源于你青春期性发育带来的变化，实际上那是一种青春的情绪。人正是在这种体会中不断成熟起来的。”不要惧怕，也不能放纵。校园里爱情是有的，但那最多也仅仅是一颗爱情的种子。是种子就要等待阳光雨露，现在离它开花结果的日子还早呢！美好的爱情属于明天，你想拥有吗？你要珍惜今天。现在的



中学女生，很难说谁没有过这样的经历，情窦初开、涉世不深、倾心投入、无法忘怀……如此种种，纯洁得如一湾清水；美丽得如天边的朝霞。成年人喜欢把少男少女的这份感情说成是“早恋”，他们会千方百计地围追堵截。其实，围追堵截没有任何作用，因为进入青春期的少男少女不可能远离这份情感；这是年轻人成长过程中的必由之路。

四、青年期性心理

本书所述的青年期实为成年早期，这一阶段的主要发展任务是获得亲密感以避免孤独感，体验爱情的实现。基于生理几乎完全成熟，青年时期的男女的性心理也有了飞跃性的发展，这时的青年男女已经具备分担相互信任、工作调节以及生儿育女的生活能力，这些实际生活的拓展使得他们能够更充分而满意地融入社会。

青年时期的个体在性心理方面的发展主要有以下三个表现：

1. 寻求了解更多的性知识

生理成熟催生性心理的发展，青年时期的个体会在不断的探索中获得性知识的拓展，如性健康、性心理卫生等方面。他们需要更多的性知识以支持自己能在与异性交往的活动中表现得更加出色。

2. 向往追求异性

青年时期的男女在情感方面面临一项重要的任务——寻找伴侣。伴随探索了解更多性知识的过程，青年男女心中也会产生出自己理想伴侣的朦胧身影。他们会尽自己所能去接近自己所钟情、倾心的异性，想方设法增加双方相处的时间，当男女双方在相处互动中建立亲密关系后，双方逐渐形成一个两人的“团体”，而两人关系日渐成熟稳定之后，男女双方也会回归同性朋友的群体。

3. 性冲动逐渐受理智控制

青年男女的交往行为背后的内驱力是逐渐强烈的性冲动。由于在交往过程中的亲密行为的影响，例如亲吻、拥抱，都会使得双方的大脑加速性激素的分泌，催生性冲动与性欲望。而这种原始的繁衍冲动会使得青年男女的理智受到极大的冲击，使得他们在情欲和理智之间产生巨大的心理冲突。随着后期社会阅历的丰富、责任感的增强，性冲动会逐渐受到理智的控制。

五、中年期性心理

中年期的主要发展任务是获得繁殖感而避免停滞感，体验着关怀的实现。这里所说的繁殖感并不仅仅是指个体的生殖力，主要是指个体的关心与注意的重点都落在了指导下一代的成长需要上。中年男女一般都建立了相对稳定的家庭关系。与上一时期相比，性心理更加成熟，并且关注点从两性关系扩展到家庭关系，性心理在这一阶段的发展主要

有以下几个方面：

1. 男性与女性的性需求出现差异

两性之间对性生活的要求产生差异，家庭生活的矛盾也日益增多，男性忙于工作、女性忙于照顾家庭和孩子，双方的关注点不在同一方面，长此以往，对于夫妻关系是非常不利的，往往就会出现我们通常所说的“七年之痒”的现象。

2. 男性与女性的性观念出现差异

老话说：“床头吵架床尾和。”在家庭生活中两口子吵架在所难免，然而由于性别差异，男女之间的处理方式各有不同。男性不会将吵架情绪带入性生活中，认为吵架依然应该有夫妻生活。女性往往会因此而拒绝性生活，对配偶进行“性惩罚”，这样的举措非但不能达到目的，反而会严重影响夫妻感情。这样的性观念差异使得双方在中年期仍然会面临很多问题。

六、老年期性心理

这一阶段，个体已经经历大半的人生，主要发展任务是获得完善感和避免失望和厌倦感，体验智慧的实现。这时，个体前几个时期的经历会给他们提供一种完善感，其中包括长期锻炼出来的智慧与人生哲理，而这种完善感会以教导、指引后代的方式，延伸到个体生命周期以外，与后代的新生命周期重新融合到一起。如果在这一时期没有获得完善感，则会恐惧死亡。

这一时期性活动随着性生理基础的衰退而逐渐衰减，性心理发展在这一阶段主要有以下两个表现：

1. 情感交流与心理依赖比性活动更加重要

由于生理机能的衰退，老年男女没有年轻时旺盛的精力与强烈的性欲，而这样的衰退往往并不同步，如果双方对性生活的要求不一致，则会导致夫妻关系，乃至家庭关系的裂变。因此，老年夫妇应该正视彼此的性需要，将情感交流和心理依赖与性相结合，使得双方都能安享晚年。

2. 受传统性观念束缚而不能正视自身性需求

老年人会认为自己已经儿孙成群再有“那样”的想法是不正经的，因此会选择压抑自己的性欲，然而这样对于伴侣的关系往往不利。

第二节　大学生性心理特点

一、性心理概述

心理是指人对客观物质世界的主观反映。心理的表现形式叫做心理现象，包括心理



过程和心理特性。简单地说，人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、惧等情感体验。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。按其性质可分为三个方面，即认识过程、情感过程和意志过程，简称知、情、意。每个个体在社会活动中表现出来的比较稳定的成分，包括能力、气质和性格，就是个性心理。

性心理则是关于性的心理现象。大学生处于个体发展的青年期，性生理已趋发育成熟，基本上完成了自我性角色的认同，性意识和性体验也较为明显，但由于大学所处的特殊阶段和任务，导致大学生的性需求与性满足之间出现了不协调现象，容易引发心理矛盾和冲突。因此，了解大学生的性心理特点，对于促进其个人的全面发展和社会进步来说，都是必要的。

案例一

李某和吴某是大学同学，李某多才多艺，性格活泼，热情大方，深受同学们的喜欢，吴某也不例外，于是吴某便逐渐展开了求爱攻势，在吴某的悉心关怀和照顾下，李某顺利地和吴某成了一对令人羡慕的情侣。随着感情的逐渐升温，这对恋人不可避免地要一起出去看电影、吃饭、旅游……那么随之而来的，便是在外留宿过夜。起初，两个人都很羞涩，也都很守规矩，但渐渐地吴某便按捺不住自己，想要和李某发生关系。李某深知，自己和吴某感情很好，吴某也是很有责任心的大男孩，可是每当吴某提起要和自己发生关系的事，自己还是惴惴不安。一方面，对性生活一无所知的李某，十分好奇；另一方面，自己越不过道德的底线，认为婚前性行为是不对的行为。可是面对深爱的吴某，自己又不忍心拒绝，于是陷入了深深的苦恼当中，不知如何是好。

案例二

谢某是刚入学的大一新生，原本内向的他来到大学的新环境便更加不适，无论是生活方面还是学习方面，都觉得自己格格不入。大学住的是六人寝室，其他人都有恋爱经历，常常会一起讨论女朋友的事情，甚至有室友常常与女朋友夜不归宿。而想想自己之前一心一意地学习，人际交往很一般，更别提交女朋友了，感觉自己毫无魅力，很自卑。他常常听到寝室人谈论与性有关的话题，自己十分好奇，便常常通过看情色片来发泄自己的性欲，再加上对大学学习和生活的不适应，他也很少参加学校组织的活动，于是自慰行为越来越频繁，沉迷于此不能自拔，身体日渐消瘦，精神萎靡不振……

二、大学生性心理发展的一般特征

（一）性生理成熟，性心理明显滞后

大学生处于青春期的中后期，其性生理已经发育成熟，有关资料显示，当代青少年性生理发育成熟年龄明显提前。女生初潮的平均年龄由 20 世纪 60 年代末的 14.5 岁提前



到20世纪90年代末的13.6岁;男生首次遗精平均年龄由20世纪60年代末的14.43岁提前到20世纪90年代末的14.02岁。但是,由于社会经验的不足和校园环境的影响,心理发展相对落后,价值观念也尚未牢固形成,因此大学生性心理发展明显滞后。相当一部分大学生,尤其是低年级大学生的性心理,尚缺乏深刻的社会内容,主要还是生理发育成熟带来的本能作用,好像情不自禁地对异性产生兴趣、好感和爱慕,并希望与异性交往。

(二)性意识觉醒,但性知识贫乏

性意识是指对两性间性心理、性生理和性别角色差异的认识和反映。伴随着性生理的成熟,大学生性意识明显增强。有调查表明:50.8%的大学生认为婚前性行为是大学生的生理心理需求;61%的学生承认自己偶有或常有性梦;80%的大学生有不同程度的性幻想;90%想接触与性有关联的媒介。但与此同时,也发现大部分学生对性的基本常识知之甚少,多从影视作品、医学书籍以及电脑软件等传播媒体获得,自我揣摩而了解,性知识匮乏且准确性低。

(三)性观念较为开放,但贞操意识尚存

有调查显示,在未来结婚对象是否处女(男)的看法上,58.8%的学生认为只要和结婚对象真心相爱,其他可忽略;50.8%的学生认为,发生婚前性行为是大学生的生理心理需求;而70.9%的学生认为,贞洁对男女双方都至关重要。总体来说,随着时代的发展和社会的变迁,尤其在西方文化的影响下,大学生的性态度和性观念比以前开放得多,对恋人或配偶的婚前性行为都有较高的容忍度,但这与媒体报道的“大学生性解放”有所不同,尽管当代大学生思想进步、意识超前,自诩为“新新人类”,但是传统文化的影响是根深蒂固的,传统性道德观还制约着大学生的性开放程度。

(四)传统性价值观与当代多元性价值观并存

调查发现,大学生性观念一方面残留着中国传统文化的烙印;另一方面又越来越多地受到西方文化的影响,使大学生处在传统性道德和现代性观念的矛盾与冲突之中。对待婚前性行为,48.5%的大学生认为只要双方相爱就可以发生婚前性行为;50.8%的大学生认为婚前性行为是大学生的生理心理需求,但也有相当一部分大学生仍坚持传统的性道德观念和性价值观,特别是希望自己的性伴侣能坚守传统性的伦理道德。即传统性价值观和多元性价值观并存。

(五)性偏离呈上升趋势,性行为公开化

这里所讲的性行为是广义的,不仅仅指性交,凡是可以带来性愉悦、获得性快感、引起性高潮、达到性满足的行为都是性行为。目前,大学生常见的性行为主要有自慰行为、婚前性行为、边缘性行为(指拥抱、亲吻、抚摸等)和失范性行为。在高校,大学生边缘性行为公开化趋势明显,以前恋爱双方大都含蓄深沉,多处于“地下活动状态”,而现在,大学生



"秀恩爱"成为了一种趋势，在公共场合旁若无人地搂抱、亲吻是常有之事。另外调查显示，大学生婚前性行为的比率也呈上升趋势，对婚前性行为的态度也较为宽容。

三、大学生性心理的性别差异

（一）男生性开放程度高于女生

研究显示，从性开放程度上来看，男大学生明显高于女大学生，这主要是由于我国青年性别角色差异的影响，男性处于主动的强势角色，女性处于被动的弱势角色。同样，在传统社会，男性处于社会中性需要和性表现的主动地位，女性处于被动地位，父权社会，女子的性需要和性体验多数情况下是被忽视的；另外，由于男生比女生更大胆地接触一些开放的信息媒体。因而，他们有更多的机会接触"性"话题，对待"性"问题自然比女生开放。

（二）对异性的感情流露男生更加热烈

在对于异性的感情流露上，男生显得较为外显和热烈，女生往往表现得含蓄而温存。这不仅与男女生性别角色定位有关，更与家庭教育、学校和社会教育以及中国传统文化密不可分，古代女性是不可随意抛头露面的，三从四德观念影响深远，因而对待感情问题也更加矜持。

（三）对异性爱慕的表达男生更加直接

在表达方式上，男生比较主动和直接，女生更喜欢采取暗示的方式。因为男生有征服女生的愿望，喜欢在感情中主动出击，情感粗犷而大条；而女生享受被追求的滋味，对情感的投入是由细而慢、从浅入深的，缺少男生的勇气与冲动。男生的感觉来得快又强烈，而女生的感觉比男生来得慢很多。男生在爱情里，就像个猎人搜寻着美丽的猎物；当面对猎物时，便会出现本能的勇敢、积极、果断，攻击性的自然反应。生怕自己一时的迟疑或大意，而让猎物消失在眼前。而女生就像个猎物，常常都比较保守、被动、娇弱与胆怯。

（四）性冲动被唤醒的方式存在性别差异

研究表明，男生的性冲动易被性视觉唤起，而女生则易在听觉、触觉刺激下引起性兴奋。这也是男生看色情影片的概率高于女性的原因。

四、大学生性心理的影响因素

大学生性心理发展会受到自身和外部条件的制约，家庭因素、学校因素、社会因素以及个人因素是影响大学生性心理发展的四大因素。这四方面因素的多变性为大学生性心理状态提供了多种可能，只有四种因素都朝着开明、开放的方向发展，才能使大学生性心理健康地发展。

（一）家庭环境的影响

两性关系缔结的基本形式是家庭，故家庭因素对性心理的影响十分重要。家庭环境对子女观念和性道德的特殊作用在于：一方面，对子女的性角色意识、性心理、性的是非善恶、荣辱观念的初始定式起着十分重要的作用；另一方面，它是在日常生活中、耳濡目染中、在无意识的示范和模拟中进行的，具有深入、具体细微、渗透性强、示范作用强等特点。

（二）社会环境的影响

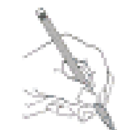
一定的社会文化背景对性的态度会直接影响个体的性态度。长期在封建社会的社会文化环境中成长的青少年，容易对性征变化持惊奇、恐慌等消极的心理状态；而在开放的社会成长的青少年，则会因为处于性信息无处不在的氛围中，他们的性心理成熟较早，对性问题的态度比较坦然开放。特定社会的道德观念、社会舆论导向，也会影响个体性心理的产生和发展，使其或按某种既定的模式出现，或逐渐发生某种演变。

（三）学校环境的影响

学校环境主要由校园生活和文化、教育教学内容、师生关系以及同伴关系构成。这些对学生的性态度都有一定影响。研究表明，综合类院校大学生的性开放程度高于专业性院校，与此同时，校园文化和教育教学也影响着大学生的性态度以及对性知识的了解程度，因此，在教育教学和校园文化塑造当中，教育领导者要有意识地传播积极的性观念。同伴群体由于年龄和发育阶段的同步和相仿，从而形成了小群体内部特有的性道德价值取向和舆论氛围。群体中的性观念和性规范并非代表每个人的意愿，但是个人对群体从心理上的依附和从属、情感上的亲密和稳定，常常使他们服从小群体的性道德舆论，认同其道德价值。因此，从不良小群体入手来矫正不良的性观念和性行为则会起到事半功倍的效果。

（四）个体自身的影响

从个体发育的角度看，性心理是性生理成熟的产物，但人类的进化改变了性交的行为方式，从而促进了性心理的产生和发展。一方面，心理因素决定了以生理机制为内在驱动力的性会通过欲望、性幻想、性梦、性情感表达出来；另一方面，心理因素使性独立于生物学本能之外，广泛地反映和化解在各种文化艺术之中，如小说、诗歌、音乐、美术、服饰及建筑设计等。


知识拓展

性梦与性幻想也是性心理的反映，它们本质上也是性自慰的表现形式，不过与性自慰这种方式相比，它们又具有自身的一些独特表征。



（一）性梦

弗洛伊德认为，梦是一种受压抑的愿望经过变形的满足，是人们压抑的潜意识的展现。人在睡眠过程中的快速眼动阶段伴随着栩栩如生的梦境，梦的特点是不连贯性、对象的不确定性和不符合逻辑。由于睡眠中快波与慢波睡眠交替出现，因此每个人每晚都要做几次梦，当然这些梦在清晨醒来后并不是都能回忆起来。

性梦也是由零乱而快速变幻的形象、思维和感觉构成的，很少能“组合”成连贯而富于逻辑的情节。不过，性梦的色情因素明显，并在某种程度上与做梦者清醒时的真实体验或性幻想活动体验相仿。

1. 性梦的发生规律

研究表明，男性的性梦比女性的多，几乎100%的男性和70%的女性，在一生中都有过性梦的经历，但导致性高潮的梦则较少。

男性的性梦发生比女性早，男性都是在青春期开始后5年以内梦见性高潮的，而女性要在青春期开始后15年才梦到性高潮。性梦发生随年龄而减少，男性梦见性高潮的年龄为20岁左右，30岁后这一比例急剧下降；女性梦中性高潮的高峰年龄为40岁左右，40岁以后比例逐渐下降。在同性别中，出现梦中性高潮的次数和频率方面，也有很大的个体差异，有些男性每周都有12次之多，而另一些男性则可能一生也只有12次；同样，有些女性每周平均有2次左右，而有的女性一生也只有1次。

2. 性梦的影响因素

性梦受文化程度的影响。文化程度较高、未婚、较年轻的男性，梦中出现性高潮的次数和频率较高。无论在睡眠中还是在清醒时，利用想象唤起性高潮都需要一定的想象能力，这使得具有大学文化程度的男性可能有更多的创造和想象的体验；还可能是具有大学文化程度的男性参与引起性高潮的相关活动的机会较多。

性梦受婚姻状况的影响。同年龄段的单身男性梦到过性高潮的频率高于已婚男性。有人认为，当其他性欲宣泄途径建立后，梦到性高潮的可能性就降低，这提示梦有一定的补偿作用。

3. 性梦的意义

关于性梦的认识并不一致，有人认为梦中性高潮是其他性欲宣泄途径缺乏的补偿。心理学家认为，性梦是一种调整性欲过高的自慰现象，在清醒意识状态下，理智和道德会抑制性冲动，然而在进入梦乡以后，按照“本我”的享乐原则行事，可以不受理智道德的约束了。

（二）性幻想

性幻想也称性想象，就是在清醒状态下，把曾在社会环境中接受的情感片段，通过大脑重新组合，虚构出自己的性爱活动，从而满足其性心理的需要。性幻想一般分为三种：第一种为不伴有性行为的性幻想，又称“白日梦”；第二种是伴随性自

慰的性幻想;第三种是伴随性生活的性幻想。

1. 性幻想的发生规律

男生的性幻想多于女生,可能是性别角色的关系,女性有性幻想更容易被认为放荡或有性心理障碍。有研究表明,文化程度越高的人对性越敏感,有性经历的人容易出现性幻想,还有人认为性挫折和性障碍者性幻想发生更多,但缺乏足够的研究支持。

2. 性幻想的起因

性幻想可以由性刺激引起。即由性感的男性或女性,气味、声音、文字等刺激引起,也可能因耳闻目睹别人的性活动,勾起早年性体验的回忆而产生强烈性幻想刺激,还可通过色情影视作品、书刊等,以直观的方式,激发性幻想、性想象和性思维来唤起性欲。性活动也可引起性幻想,包括性自慰和性交等性活动。

3. 性幻想的意义

性幻想是性唤起的有效源泉,性幻想不受社会文化和生理解剖的限制,是性意志下的产物,对个人、对社会没有什么害处。当然,性幻想不能太频繁,长期陷入幻想会精神萎靡不振,影响学习和健康。

第三节　大学生性人格

人格是一个人有别于他人的比较稳定的心理特征的综合,是伴随着人的一生不断成长的心理品质,体现了一个人的整体风貌。“人有千面,各有不同。”说的就是人格的独一无二,就像树叶一样,世界上找不到完全相同的两片叶子。正是人格的这种个体差异铸就了人们千差万别、千姿百态的心理面貌。性是人与生俱来的本能,性的问题也是人人都不能回避的问题,是人类的基本活动之一。著名的心理学家弗洛伊德提出,人类从幼儿开始就有了性意识,这种性意识到了青春期而迅速增强,结婚后付诸实践。大学生正处于性生理发育成熟,而性心理发展不成熟时期的发展阶段,他们的性意识、性冲动和性需求十分强烈。这种性生理与性心理的不协调发展很容易导致大学生的性的生理需求与性的社会规范之间的冲突,最终影响身心健康以及健全人格的塑造。在这里,笔者将从大学生的不同人格类型探索其性行为表现,让大学生正确认识到自己的人格类型并学会辨别他人的人格类型,根据自己的人格特征选择适合自己且自己满意的交往对象。下面,笔者将从人格、人格特征在性爱行为中的体现两个主要内容展开,探索大学生的人格和性行为的关系。



一、关于人格

人格是一个复杂的结构系统，主要包含人格的倾向性和人格的心理特征两个方面。人格的倾向性是指人格的动力，包括需要、动机、兴趣、理想和信念等，是人格的积极性的源泉。人格的心理特征是指个体之间的差异，构成了一个人独一无二的心理面貌，主要包括人的能力、气质和性格。其中，气质和性格是人格的重要组成部分，是人格的核心要素，也是大学生健康人格塑造的主要内容。

（一）人格的含义

"人格"是人们在日常生活中经常使用的词语，它包含了多重意义。首先，人格具有法律的含义，比如人们经常提到"保护我的人格尊严""我的人格受到了侮辱"等语句，这是将人格视为自己的权利义务。其次，人格具有道德的含义，比如听到他人说"他的人格很高尚"或者"人格很低下"，这是将人格与人品、品格等同起来。当然，在心理学中，人格是一个很重要的概念。心理学中的人格不仅包含了人的权利和责任，也包含了人的道德品质，但还远远不止这些方面。

在心理学中，人格的概念非常复杂。而不同心理学家对人格的理解也各不相同。中文的"人格"一词是从日文中引入的，日文中的"人格"一词是对英文"personality"的解释，而英文 personality 源于古希腊语"persona"，其本义是指面具，即戏剧演员所扮演的角色标志。面具随着角色的不同而变换，它代表着这一角色的某种典型特点，类似于京剧中的脸谱。心理学没用面具的含义，转义为人格。

许多心理学流派都提出了自己关于人格的意义界定。结合各个学派的观点，可以把人格定义为：人格是人的各种心理特性的总和，也是各种心理特性的一个相对稳定的组织结构，它影响着一个人的思想、情感和行为，使人具有区别于他人的、稳定而统一的独特心理品质。

（二）人格的结构

1. 气质类型

生活中，人们经常说起"气质"，比如，看到一位身材高挑、长发飘逸、穿着得体、举止文雅、谈吐自然的女性时，人们就不由赞叹："好有气质啊！"这里人们所说的气质与心理学中的气质是不一样的，心理学中的气质内涵更丰富。

在心理学中，气质是指那些人与生俱来的心理和行为特征，是那些由遗传和生理因素决定的心理和行为特征。气质是人格中最稳定的结构，是人先天遗传的，很少受到环境和教育的影响。比如，刚出生的婴儿，有的表现出大哭好动，有的表现出安静平和，这就是个体最早的气质差异。

古希腊医生希波克拉底的体液说认为，人体内有四种液体：黄胆汁、血液、黏液、黑胆汁。不同个体的体内占优势的体液不同，形成了四种不同气质类型的人。后来，古罗马医

生盖伦用这种体液说来解释人的气质，将人的气质分为四种类型：胆汁质，黄胆汁占优势；多血质，血液占优势；黏液质，黏液占优势；抑郁质，黑胆汁占优势。一个人身上哪种体液所占的比例较大，他就属于哪种体液所对应的气质类型。气质无好坏之分，每一种气质都有其积极的一面，也有其消极的一面，因而无法比较哪种气质最好。

有的人不是只有一种单一的气质类型，通常是一个人含有几种不同气质类型。根据调查，大学生中，复合型气质占 65.93%，单一型气质占 34.07%。大学生气质类型以多血质为主，其次为黏液质、胆汁质和抑郁质。

（1）多血质

多血质是属于敏捷好动的类型，就像春天一般热情，属于外向型。表现为有朝气、热情、活泼、好动，反应敏捷，不甘寂寞，善于交际，善于动脑，主意多，办事效率高。但是，多血质的人情绪不稳定，注意力容易分散，缺乏耐心，遇到挫折或者事业不顺时其热情会减退，容易见异思迁。例如，《红楼梦》中的王熙凤就是比较典型的多血质的人物。

（2）胆汁质

胆汁质是属于热烈鲁莽的类型，就像夏天一般热烈，属于外向型。表现为有理想，有独立的见解，性情急躁，为人直率、豪爽，反应快速，行为果断，有魅力，敢作敢当。但是，胆汁质的人比较粗心大意，容易冲动，自制力较差，时有鲁莽的举动，注意力的兴趣容易转移，稳定性差。例如，《三国演义》中的张飞、《水浒传》中的李逵和鲁智深就属于典型的胆汁质的人物。

（3）黏液质

黏液质是属于沉默安静的类型，就像冬天一般沉静，属于内向型。表现为凡事都要深思熟虑，一般不做无把握的事；意志坚定，情绪不易外露，具有很强的克制能力；与人交往时，态度适度，不爱抛头露面；反应缓慢但沉着冷静，生活和学习有规律，学习、工作比较踏实。但是，有时又过于拘谨，不善于随机应变，易墨守成规，灵活性不足，缺乏创新精神。例如，《水浒传》中的林冲就属于典型的黏液质的人物。

（4）抑郁质

抑郁质是属于敏感忧郁的类型，就像秋天一般忧伤，属于内向型。表现为行动迟缓而不强烈，感情细腻，多愁善感，常因一些小事而引起情绪波动；不善于交际，情绪不外露而内心体验深刻，有话常闷在心里，不愿向别人诉说；喜欢独处，有孤僻的表现。但是，抑郁质的人尤其善于领悟别人的想法，觉察到别人不易觉察到的细小事物和细微变化；对工作认真负责，凡事三思而后行，求稳不求快。例如，《红楼梦》里的林黛玉就是典型的抑郁质。

对气质类型感兴趣的朋友，推荐大家在网上用“陈会昌气质量表 60 题”等气质量表测试一下，通过对自己气质类型的了解，对自己有进一步认识，能更好地发展自己的优势，会学会如何与不同气质类型的人交往。

2. 性格类型

性格一词来源于希腊文，原为雕刻的意思，后来转义为印刻、标记和特性。在心理学中，性格是指人们在生活过程中形成的对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化的行



为方式，是一个人比较稳定的独特的心理特征。性格的形成离不开社会环境，具有直接的社会意义。气质和性格没有好坏之分，但性格也有不同的类别。以下是性格的两种分类标准。

(1) 按照人的心理活动倾向分类

心理学家荣格按照心理活动的倾向性将人的性格分为外倾型和内倾型两种类型。外倾型的人心理活动倾向于外部，他们关心外部事物，活泼开朗，善于交际，感情易外露，不拘小节，独立，适应性强。但容易轻信他人，自制力较弱，粗心大意，情感变化大。

内倾型的人心理活动倾向于内部，他们关心自己的内心，感情含蓄，为人谨慎，自制力强，善于忍耐克制，富有想象力，情绪体验深刻。但是不善交际，应变能力差，反应迟缓，优柔寡断，沉郁、孤僻、拘谨、胆怯，适应能力差。

根据调查，单纯的内倾或外倾的并不多见，大多数人是属于中间型的，既有内倾的特点，又有外倾的特点。

(2) 按照人的行为方式分类

美国心理学家弗雷德曼和罗斯曼根据人的行为在时间上的匆忙感、紧迫感、好胜心等特点，将人的性格分为 A 型、B 型和 C 型三种。

A 型性格的人性格外向，这类人具有强烈的进取心和成功意识，时间紧迫感强，生活节奏较快。表现为：抱负过高、固执、急躁、紧张、易冲动、行为匆忙、好胜心强、时间观念强等。这种类型的人往往智商较高，能力较强。但有统计表明，85%的心血管疾病与 A 型性格有关。

B 型性格的人非常随和。他们内心平静，与世无争，社会适应性强，温和，生活有规律，做事讲究方法，这类人想得开、放得下，能正视现实，不气馁、不妄求，抱负少。

C 型性格的人习惯于压抑自己，表现为：把对别人的不满藏在心里，害怕竞争，逆来顺受，爱生闷气，与人合作时爱迁就别人，受到伤害后能够轻易原谅他人。研究表明，C 型性格的人由于长期压抑自己，使消极情绪得不到发泄，容易患癌症。

当然，典型的 A 型、B 型、C 型的人并不多，多数人是处于几种类型之间，或者偏向于某个类型。

二、人格特征在性爱行为中的体现

性是动物和人类所共有一种天性，但人类又表现出与动物不同的性行为。动物的性行为是为了繁衍后代，而人是有智慧、思维和情感的高级生物，因此人类在社会化进程中从单纯的性行为中深化出了爱情和婚姻。人类的性行为是一种身体和精神上的多重享受。中国是一个传统的文明古国，在这个国度，性也成了一个隐秘的话题。直到 20 世纪 60 年代在西方兴起的“性解放、性自由”思潮传播到中国，中国传统性文化受到猛烈的冲击。那么性到底是什么样的呢？下面我们一起来探索神秘的性的国度。

性行为是一种旨在满足个体性欲和获得性快感而出现的动作和活动，泛指能带来性满足(包括生理和心理的满足)的行为。

（一）性行为的分类

根据不同的分类标准，人类性行为可以分为很多类，但常见的是按照性满足程度将性行为分为目的性性行为、过程性性行为和边缘性性行为。

1. 目的性性行为

简单地说，目的性性行为就是指性交，性交是性行为的直接目的和最高体现，人们在性交以后就得到了性满足。目的性性行为方式多种多样。如果性交时双方均达到性高潮，便是完全的目的性性行为，若仅一方出现性高潮，称为不完全目的性行为。

2. 过程性性行为

是指性交前的准备行为，即调情行为。以往称为“性前戏”“戏道”。如接吻、爱抚等动作，这些动作的目的是激发性欲，实行性交。性交后还要通过这样一些动作使性欲逐渐消退，作为尾声，这也是属于过程性性行为。

3. 边缘性性行为

这是一种范围广泛的性行为，是介于性行为与非性行为之间的模棱两可的调戏行为，目的是表示爱慕，或者仅仅是爱慕之心的自然流露，而不是为了性交，边缘性性行为有时很隐晦，如两性相悦时的眉目传情，款款情话，商场或社交场合男女身体接触交往中的“异性效应”，或者一丝微笑，这眼神、这微笑有时只有两个人能感觉到。至于拥抱、亲吻，如果是作为性交准备，那么是过程性性行为；如果只是爱情的自然流露，不以性交为目的的就是边缘性性行为。

（二）人格特征在性行为上的体现

1. 气质与性爱行为

前面提到人的气质可分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质，而不同的气质类型具有不同的心理行为特点，那么这些特点是怎样体现在性爱行为上的呢？下面，我们一起来揭示不同气质类型的人在性爱过程中的表现。

（1）多血质

多血质的人活泼、热情、善交际，他们对性爱对象的选择往往受其直观印象的影响，一旦发现他们理想中的异性，就会快速做出反应，即一见钟情。在性爱过程中，多血质的人妙语生珠，不断更新花样，很能获得异性欢心。他（她）们的兴趣容易转移，很可能同时取悦于几个人；在性行为中，性兴奋容易唤起，性高潮也来得比较快，但注意力容易分散，性行为之后比较疲乏。

（2）黏液质

黏液质的人沉着安静，做得谨慎、深思熟虑。他们择偶常常是从友谊开始，逐渐产生性爱，一旦找到性爱对象便不容易转移。大部分有“共同语言”的人属于这个类型。在性爱过程中这种类型的人善于忍受、等待，使异性感到稳重；但性爱反应缓慢而冷淡，会使对



方不快。

（3）抑郁质

抑郁质的人十分敏感，情感细腻又不易表露。他们不善交友，对异性敏感而胆怯，常在一些外在因素促成下择偶，一般属于“委曲求全”的人。在性爱过程中这种类型的人常常缓慢而被动，内心体验很深但不易外露，容易使对方产生冷冰冰的感觉；在性行为过程中，性兴奋的唤起非常缓慢，且容易为很小的干扰而伤感，性高潮难以到来。

2. 性格与性爱行为

内倾和外倾是两个截然相反的性格特点，内倾型的人和外倾型的人在性爱中的表现是否如他们的性格一样呢？

（1）内倾型性格者

典型的内倾型性格者，在择偶和性爱过程中常处于被动地位，不善于追求别人，喜欢宁静的家庭生活；在性行为中表现也是被动而安静的。

（2）外倾型性格者

典型的外倾型性格者，在择偶和性爱过程中往往狂热而主动，但有时盲目而缺乏自信；在性行为中，心理行为反应都很热烈，然而在自己不满意时，容易急躁而变得使人难以理解。

了解不同的气质类型和性格类型在性心理和性行为上的不同表现，有助于帮助大学生在两性交往中选择适合自己的恋爱对象，在交往过程中遇到有关性的困扰时能够自己分析原因，采取对双方都有利的方式解决问题。大学生要正确认识人格特征对性爱行为的制约作用，利用自己的人格来降低不正当性行为的发生，使自身的性心理朝着积极健康的方向发展。

第四节　性心理障碍

我们在各类媒体上都曾听说过这样一些情况，比如只偷窃女性内裤、丝袜的“盗贼”或女性在地铁上遭遇“咸猪手”苦不堪言；还有的人强烈希望自己成为异性，甚至不惜接受变性手术等。这类行为常常引发巨大争论，有人认为这类人“变态”，应该被排斥甚至被处罚、判刑；也有人认为只要不违法，社会应该接纳他们自由选择自己的生活方式；也有人认为这是疾病，需要得到治疗……其实上述行为都属于病态的性行为，这些人都是性心理障碍的患者。

一、性心理障碍概述

病态性行为是相对于正常性行为而言的，那么什么样的性行为算是正常？这个问题迄今没有定论。目前认为，正常性行为只是相对异常而言，但它的“正常”是有条件的。

在不同的性别中，性行为的模式不一样。比如一名已婚妇女，丈夫长期不在身边时，其性行为的频率和需求都会有所降低，但该现象在男性中则不太明显；另外在不同的社会文化中，对正常性行为的认定也有所不同，比如新几内亚某部落认为精液无法由自身产生，需要由他人供给，因此在男子大约7岁以后就必须和其他十几岁的男性口交，但禁止手淫。因此，在对一种障碍进行诊断的时候，把性表达方式放在更宽范围内来评判可能更好。在西方国家，对不同的性表达方式持越来越宽容的态度，有人认为除非该性行为会造成重要功能损害，否则就不认为是异常；但目前我国的社会、文化对此仍持较为保守的态度。在我国，如果一种性行为满足以下特征，即被视为"异常"：

(1) 不符合某一社会的伦理、道德规范、法律目的以及满足生物学需要的；

(2) 性行为的方式使性对象遭受到伤害；

(3) 该性行为因为与社会道德标准不同，导致其本人产生心理冲突和痛苦。

事实上，性心理障碍的患者多数可以很好地适应社会生活，甚至有不少还是社会的精英人士或知名人士，他们除了性行为异常以外，一般无其他反社会行为。当然也有一些性心理障碍患者的行为违反了社会的道德规范，或触犯了法律，对于触犯了法律的，应当受到处罚，但我们不应该简单地认为他们就是道德败坏或是流氓成性。其实与大多数人认为想象的相反，性心理障碍的患者常常存在着性欲低下的问题，甚至无法进行正常的性生活。而且性心理障碍的患者往往对自己的异常性行为有充分的认识能力，他们很清楚地认识到自己异常的性欲望、性行为与社会道德规范相冲突，他们也会为此感到相当的痛苦却无力自拔。

另外性心理障碍也不等同于性犯罪。性犯罪是司法概念，包括卖淫、嫖娼、强奸等。当然，当性心理障碍的患者触犯了法律规范时，应当予以追究。

二、性心理障碍定义及分类

性心理障碍既往称性变态，泛指与两性性行为的心理和行为明显偏离正常，并以此作为性兴奋性满足的主要或唯一方式为主要特征的一组精神障碍。性心理障碍的患者在寻求性刺激的对象和满足性欲的方式方法上与常人不同。性心理障碍的成因较为复杂，对它的研究也因为受到很多方面的局限而难以展开。一般患者很少主动进行治疗，即使就诊，也很难坦承病情，所以对性心理障碍的病因研究很困难。除了基因、染色体或激素问题外，也可能与后天学习形成有关。成人的性心理是从幼年到成年整个过程中逐渐从外界学习的结果。所以在这期间，如果被错误地引导，又或者性刺激的释放遭受到了强烈挫折，又没有办法及时疏导，那么就有可能发展成性心理障碍。但这些观点尚未得到证实。

性心理障碍主要有性身份障碍、性偏好障碍和性指向障碍三种类型(CCMD-3)。

(一) 性身份障碍

性身份障碍主要指异性症，指的是患者持续地对自身的解剖生理性别和心理性别不能保持统一性，并有强烈的欲望通过各种方式(如手术、服用激素)等改变其本身性别的解



剖生理特征，达到转换性别的目的。

正常人的性别、性身份以及性角色三者是统一的，但也有例外情况，如花木兰替父从军做男性装扮，但花木兰明确认识到自己身为女性，所以她对性别和自我性身份认同完全统一，因此不存在性身份障碍。

异性症患者往往为自身性别和性身份冲突感到巨大的痛苦，常常描述自己“身体里面住的是异性的灵魂”，因此，患者会想方设法减轻或消除这种不一致带来的冲突。比如，患者会选择异性服饰，拒绝承认自己的外在生理特征，比如女性厌恶自己乳房发育或月经来潮，认为自己即将长出阴茎，或选择站立排尿；男性则认为自己的阴茎将会消失，甚至会动手阉割自己。最激烈的患者会坚决希望通过手术方式彻底“改造”自己。

异性症其性爱倾向为纯粹同性恋，但与同性恋不同，患者将自身视为异性，同性恋者则认同自己的性别。男性易性症患者比女性更为多见。

异性症的发病原因并不明确。多数人认为是除基因染色体异常以外，也可能与患者在幼年时期父母的教养方式不当有关。

案例：

乔是一个正在上高中的男生，长得眉清目秀，举止文静。虽然他的妈妈在他出生前曾希望能够生个女儿，但依然非常爱他。他的爸爸因长时间在外工作与他接触很少。从乔记事开始，他就认为自己是个女孩子，还不到 5 岁就完全穿着女孩的衣服，一直到初中。乔从小就对烹饪、编织、洋娃娃等非常感兴趣。从小到大乔基本上都与女孩子一起玩。大概 12 岁开始，他幻想自己作为一个女人和一个男人性交。15 岁上高中后他的女性化行为，让他遭到同学们的嘲笑和奚落，因为这种痛苦，他多次试图自杀，最后被迫来与心理治疗师见面。乔治疗时一见面就说：“我是一个女人，却陷在一个男人的身体里，我希望可以做手术改变自己。”

对异性症的治疗主要有三种方式。一是心理治疗。帮助患者重新建立性身份认同，回归到原本的生物学性别认同上来；或者主张顺其自然，让患者接受并适应这种不统一的状态，并按照自己向往的方式继续生活，但心理治疗大多数效果有限。二是激素治疗。激素治疗副作用较大，且一旦停止使用，通过药物所获得的性别特征将逐渐消退，无法维持。三是手术治疗。有些异性症患者希望通过变性手术来达到彻底改变性别的目的。从 1952 年第一例变性手术成功实施至今，全球已有几百万人通过手术改变了自身性别特征。

但手术除了过程会给患者带来较大痛苦外，还可能面临手术并发症、后遗症，甚至手术失败的风险。另外因手术不可逆，也发生过有部分患者在实施手术以后反悔的情况。而且即使手术成功，患者也将面临司法、伦理等诸多压力，比如男运动员性别改变后是否应参加女子类别的比赛，或者罪犯改变性别后是否仍应被判刑，量刑如何界定等。所以面对希望通过手术改变性别的患者，无论是患方还是医方，都需要采取非常慎重的态度。目前对该手术的施行，各地遵循的标准和要求都不相同，目前，在国外变性手术的接受度、认

可度比国内稍高，但仍然需要患者满足一系列的苛刻条件才能予以手术。

所以究竟哪种治疗方式更好，现在仍有较大的争论，争论的焦点之一就在于是否应该顺从患者意愿，对其实施变性手术。

（二）性偏好障碍

性偏好是一种正常现象，健康的性偏好对维持和谐的夫妻生活有促进作用，但有些人的性兴趣是指向成人以外的个体，如动物、孩童、毛发，甚至以谋杀来获取性高潮，这样的行为会对他人造成影响，给自己和他人带来痛苦甚至危害，并且这样的行为也不为社会道德所接受。因此，这种把性对象象征化和性行为目的化的人就属于性偏好障碍。

性偏好障碍不是精神病，这类患者除了获得性满足的方式偏离正常以外，其他均与他人无明显异常。在特定环境下，他们往往难以控制自己的行为。

下面介绍几种常见的性偏好障碍类型。

1. 恋物症

此类患者的性吸引对象指向无生命的物体，因此恋物症的具体形式多种多样。患者通过对此类物体的亲吻、嗅味、抚摸等方式来唤起性兴奋，甚至达到性高潮。而且因为气味可以唤起患者的性兴奋等原因，恋物症患者通常对使用过的物品更感兴趣。最常见的是女性的内衣或袜子，其次还有对女性毛发产生性兴奋的恋发癖、对女子足部或鞋产生性兴奋的恋足癖等。恋物症患者一般不试图接近物品的主人，对异性本身也无特殊兴趣，一般不会出现攻击行为。这类患者男性比女性更多见。

一般恋物症始于青春期，但正常人对心上人所用之物，偶尔也会闻一闻、看一看、摸一摸，这不会受到人们的谴责，不能将其视为恋物症。大多数青年人这种恋物行为在婚后会减轻或消失。只有当所迷恋的物体成为性刺激的重要来源或唯一途径时，才认为是恋物症。

案例：

18 岁的汉斯是一名内向的青年男性，不善交际。从小因家教较严，他极少与女生主动接触，也从来没有过恋爱经历。某次他看见电视上播放某女性内衣的广告时，突然产生了性兴奋。此后他对女性的内衣产生越来越强烈的兴趣。直到某天路过女生寝室时，他抑制不住自己的冲动，偷窃了晾晒在阳台上的内衣。偷回去后，他不停地抚摸、玩弄，这让他感受到了明显的性快感，但与此同时他又特别紧张恐惧，很怕被别人发现自己有这种特殊的癖好。最终他因为受不了内心的煎熬，决定去看心理医生。

2. 异装症

患者通过穿着异性服装唤起性兴奋，达到性满足的目的。它与异性症有本质的不同。异性症患者从心理上认同自己为异性，着异性服饰是为了获得心理性别认同，而不是获得性满足；而异装症患者认同、接受自己现有的性身份，异性服饰是其性欲指向的对象。异



装症在行为上与恋物症相似，也很难区别。

不过临床中患者通常很少在公开场合穿着异性服装，即使有，也通常会将其隐蔽化，比如只贴身穿着异性的内衣、内裤。多数患者会隐瞒家人，但也有一些妻子会表示支持丈夫的行为。

异装症的成因和治疗与其他的性心理障碍类似，形成的原因不十分清晰，而治疗目前通常都是以行为矫正等方式为主，且治疗效果有限。

案例：

C 先生 40 岁，是一名退伍军人。差不多 18 年前，他开始常常想要穿着女性的服装，这种欲望难以控制。婚前，他以为结婚了会让自己好一点，但结婚并没有让他改变。所以每当妻子外出时，C 先生就会迫不及待地穿上女性的内衣，并在镜子前反复观看。在这个过程中他感到无比兴奋。不过他为这件事感到无比痛苦，很担心如果妻子或其他人知道了会怎么看待自己。

3. 露阴症

即患者向毫无准备的陌生异性突然暴露自己的生殖器官来获得性兴奋和性满足感。该症几乎只见于男性，多数发生在青春期。露阴症患者通常会选择在傍晚时分，人烟稀少、空旷的地方，并与对方保持安全距离，以利于逃脱。对方的惊恐反应让患者获得性的满足。而且，情景越紧张，对象反应越恐惧，他就越能够获得性满足感。如果对方对该行为表现出冷淡和无动于衷，患者则会大为扫兴。

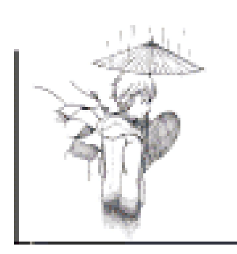
女性通常因为害怕患者露阴行为之后遭遇强奸而报案，但大多数患者一般没有进一步性侵犯的打算或行为，因为大部分露阴症患者性功能低下或缺乏正常性功能，有的甚至明确表示对性交没有兴趣。

案例：

小 G 和小 Z 是两名高中女生，她们每天放学都会从一处很短但僻静的居民楼背后的小道通过。这天两人仍然有说有笑地路过此地，突然从暗处跳出来一陌生青年男子，大约二三十岁，他嘶哑着声音说："你们看这里！"并突然张开裹在身上的大衣。两个女孩子不由自主地看向他的身体。掀开的大衣下面未穿一丝一缕，男子竟然是裸体的！两个女孩子惊恐地大叫，一回过神就赶紧跑开了。男子看着她们惊恐的表情，得意地大笑，满足极了。没过几天，该男子因为多次被人举报而被抓获，经诊断，确诊为露阴症患者。

4. 窥阴症

指患者为了达到性兴奋而去看毫无察觉的人脱衣服或裸露的行为，通常窥视对象为异性的性器官或排便过程，有时也会窥视他人的性生活等。窥阴症患者同露阴症类似，几乎都是男性患者，他们有的会在窥视当时手淫，有的会在事后通过回忆手淫。窥阴症患者一般都性格内向、害羞，与女性接触极少。他们对窥视行为有强烈的欲望和追求，甚至超



过了对正常性行为的追求，而且除窥视外，他们一般不会谋求与窥视对象发生进一步的接触，甚至害怕女人，害怕性交。

窥阴症患者通常通过卫生间、浴室、卧室的空隙进行窥视，为了达到目的，有的不惜长时间躲避在暗处，哪怕遭受蚊虫叮咬、臭气熏鼻等痛苦；也有的会利用科技手段，比如在暗处安装摄像头，来达到窥视的目的。这类行为一般最终都会被人发觉，但患者难以克制自己的行为。不过需要区别的是，少数人在童年时期也有过偷看异性上厕所的经历，但相关行为随着年龄增长而消失，这是正常现象，不属于窥阴症。

对露阴症和窥阴症患者的治疗与恋物症类似，通常使用的是厌恶疗法或系统脱敏疗法。在通过让患者回顾成长经历，分析形成病态性心理的可能原因的基础上，给予某种惩罚方式建立痛苦的条件反射，最终使行为得以消退。

5. 摩擦症

指男性在拥挤的场合，趁对方不备，有意地伺机以身体的某一部分摩擦（通常是阴茎）或触摸女性身体的某一部分，以达到性兴奋的目的。摩擦症患者没有暴露生殖器的愿望也没有性交要求，如果有进一步的性侵犯动作，甚至企图强奸对方，则不是摩擦症。

不过有的青年男性在拥挤场合，特别是夏天，无意中触摸到异性的臀部等部位导致阴茎勃起，甚至射精的，因为不是主观故意的行为，因此不属于摩擦症。

6. 性施虐症和性受虐症

在性生活中，患者向性爱对象施加肉体或精神上的痛苦，并从对方的痛苦反应中获得性快感的称为性施虐症。反之，要求对方向自身施加虐待和折磨行为来获得性兴奋的则为性受虐症。

性施虐症和性受虐症类似，通常的形式有：鞭打、捆绑、滴蜡等多种形式，也可能是各种象征性的受辱，如扮成小孩而受到惩罚。施虐的程度从幻想到谋杀都有可能，不过值得注意的是，性施虐症的施虐行为目的是获得性快感，而不是主观故意伤害对方，但极端情况下却有可能导致性对象受到伤害甚至致死。性施虐症多见于男性，性受虐症，则男女均可，同性爱和异性爱关系中都可以发生。

7. 恋童癖

有某些人他们的性对象指向的是未成年的孩童或是刚进入青春期的少年。不过在此类行为中，受害孩童或少年往往遭受到巨大的、甚至可能伴随终生的精神创伤或身体伤害，因此此类患者常常会被判刑。

（三）性指向障碍

性指向（又称性取向），指一个人在爱情和性欲上对男女两性有何种形态的永久吸引。性指向障碍则是指起源于各种性发育和性定向的障碍，从性爱本身来说不一定异常。但某些人的性发育和性定向可伴发心理障碍，如个人不希望如此或犹豫不决，为此感到焦虑、抑郁及内心痛苦，有的试图寻求治疗加以改变。主要包括同性恋、双性恋。



但因为对同性恋的认定目前几乎已认定为非病理化，因此将同性恋作为独立单元进行阐述。

第五节　同　性　恋

一、什么是同性恋

同性恋（homosexuality）一词最早是由一名德国医生 Benkert Kertbeny 于 1869 年提出的。这个词的意思是指对异性不能做出性反应，却被同性别的人所吸引。同性恋又称同性爱，是人际间性取向的一种。所谓性取向，指个体或群体的性欲持续地指向同性还是异性。《生命伦理学百科全书》对同性恋的描述为：同性恋者是一个有着持久、显著、唯一的受同性性别吸引，对同性有性渴望和性反应，寻求同性性行为并从中得到性满足的人。这种关系可存在于内在的心理上或外在的行为之中，如果某个人一生或一生中大部分时间都和同性别的人建立心理或者行为上的这种关系，就可称为同性恋者。

同性恋现象自古就有，并一直存在，在任何历史时期和文化背景下，不管社会主流支持还是反对，它都在人类社会中保持相当的比例。有关我们应该如何认识和对待同性恋的争论几乎从未停止过，这在全球直到现在，都仍是一个被广泛讨论的话题。根据性取向的定义，当一个人的性冲动或性行为指向同性时就可以称为同性恋，反之，则为异性恋。

人的性心理发育过程中，因为性生理和性心理发育不一定同步发生，所以在青春期可能出现短暂的同性恋行为，但这种特殊感情并非是真正的同性恋。只有当一个人的性生理和性心理均发育成熟以后，他的性取向仍指向同性时，才算是真正意义上的同性恋者。

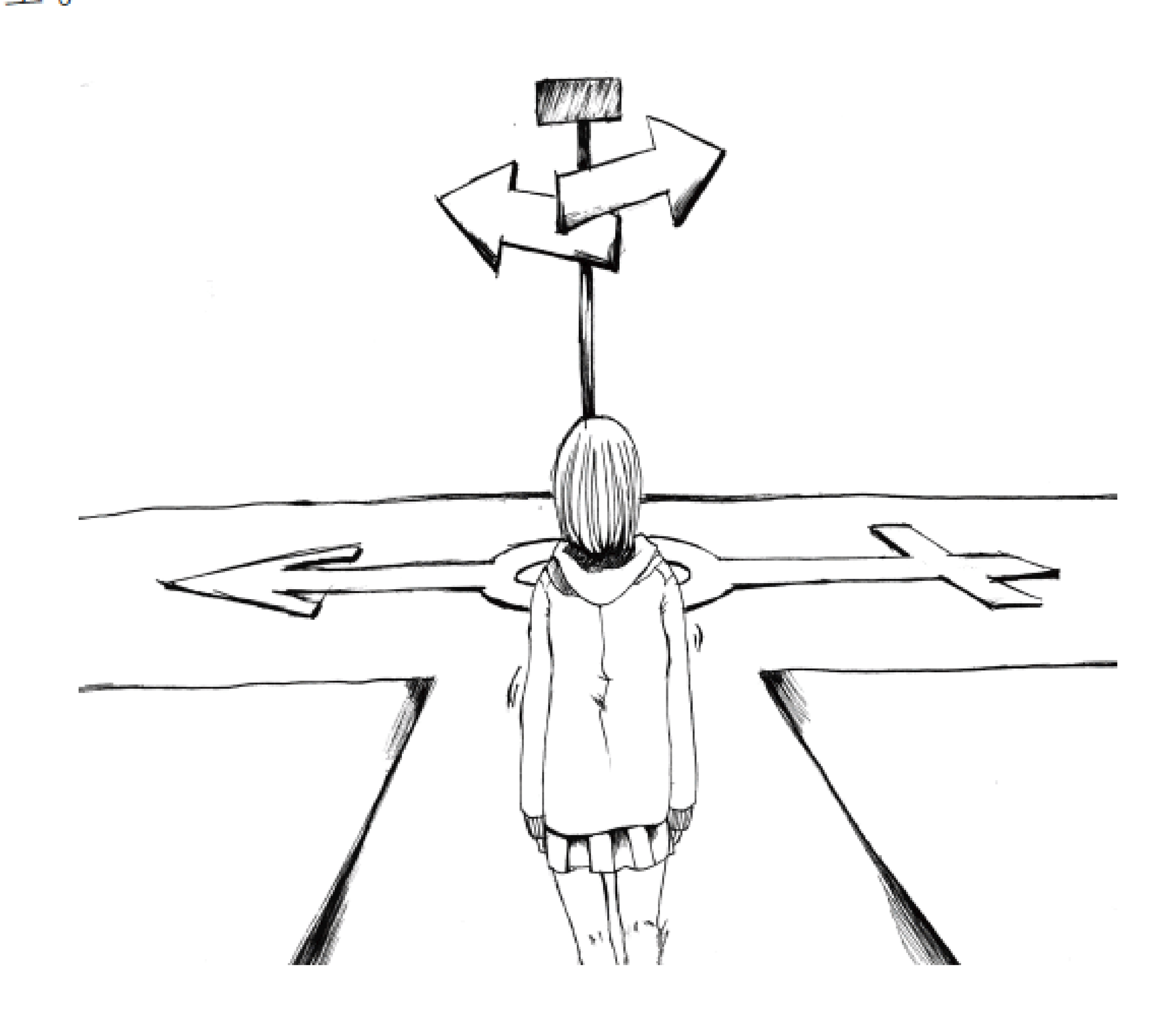
虽然目前的主流思想仍倾向于认为异性恋属于正常，同性恋“不正常”或属于“病态”，但随着社会文化的多元化发展以及相关研究的证明，越来越多的人开始认同同性恋不属于疾病，认为与异性恋一样，是个体先天基因决定的，并无优劣之分。

性取向是只由本人通过自己的直觉，感觉性吸引和感情欲望，才能做出判断的。一般来讲，青少年在 12～16 岁探索自己的性取向并逐步确定性取向，绝大部分人在 20 岁时明确自己的性取向，但也有些人可能在 40～50 岁才突然意识到自己的性取向。这些情况都是正常的，一个人意识到性取向的早晚，与个人经历、社会环境等有关系。

案例一：

妮娜是一名高中女生，17 岁，她最近因为自己的感情出现状况而感到了困扰。因为她发现自己对一名女同学产生了极大的好感，甚至觉得自己很爱她，时刻都想和她在一起，她开心自己就开心，她烦恼自己更痛苦。而且对对方的一举一动非常在意，如果对方表现出拒绝，妮娜就感到万分沮丧或紧张不已。有时看见她还会觉得心里乱跳，很想去抱抱她，甚至亲亲她。这种感情越来越强烈，妮娜也越来越担忧，“我是同性恋吧？”“如果对

方知道我是同性恋，会不会觉得我很变态，然后再也不理我了？"因为这样的困扰，妮娜走进了心理医生的诊室。



案例二：

秦今年36岁，是一名投资公司的高管，他有着良好的教育背景和彬彬有礼的绅士举止，加上干净阳光的长相，而且传闻秦还是单身，连女朋友都没有，这样一来，公司里偷偷爱慕着秦的女职员不计其数。她们不知道秦其实有对象，但她们更不知道，秦的对象是个男性。他们已经恋爱了3年多，但没有告诉任何人，包括他们的父母。因为秦的父母一直想给儿子介绍女朋友，希望他能早日结婚生子。秦知道父母无法接受这个事情，所以他从来都只能小心地隐瞒。

案例分析：

妮娜的心理是青春期时的常见现象，对同性，尤其是优秀的同性产生强烈兴趣是性激素水平、环境影响、崇拜心理等多方面因素作用的结果。所以妮娜不必为此担忧，真心与朋友相处，一起努力成长，积极健康的生活就是最好的处理方法。

秦是一名成年男性，他的性心理和性生理都已完全成熟，他可以清楚意识到自己的性取向是指向同性的，他也完全接受自己是同性恋的事实。只是父母不知道秦的问题，这也是秦的痛苦来源之一。对秦的问题主要在于需要让他的父母改变对同性恋的认知，而不是努力让秦变成异性恋。

二、对同性恋者态度变迁

同性恋在人类社会发展历史中其实由来已久，但大约到19世纪这一概念才形成。在我国，从周朝的《诗经》到清朝的《红楼梦》，有关同性恋现象的文学描述随处可见，比如《红楼梦》中宝玉初见秦钟时这样写道，"心中似有所失，痴了半日，自己心中又起了呆意……"从这些文学作品中可以看出，同性恋在我国古代并非是一个罕见的现象。而在西方国家，



也有不少的历史人物是同性恋者，比如达·芬奇、米开朗基罗。但从中古世纪起，同性恋行为就与“堕落”等画上等号，多数国家会对此类行为进行惩罚，甚至判处死刑。这种偏见几乎一直持续到20世纪中期。

历史上对同性恋的态度也存在反复，人们对同性恋的看法大致经历了“正常”“邪恶的”“变态的”“正常的”四个阶段。

1810年法国承认法定年龄成人之间自愿的、非公开的同性恋行为合法。

1989年10月1日，丹麦成为第一个认可同性结合，允许同性伴侣进行登记的国家。

2015年6月26日美国最高法院裁定同性婚姻全美合法。美国成为第21个全境承认同性婚姻合法的国家。

虽然现在仍有不少的“反同”言论坚持将同性恋视为“病态”，但目前几大主流精神疾病诊断标准中已经将同性恋删除，这意味着，同性恋非病理化的认知已经得到广泛认同。1973年美国精神医学学会从《精神疾病诊断与统计手册》（第三版）的修订版（DSM-III-R）中去除了同性恋的诊断；1990年世界卫生组织发布的最新的《国际疾病分类手册》（第十版）（ICD-10）中也取消了同性恋，制定者们认为：一种分类也是一个时代看待世界的方式；《中国精神疾病分类与诊断标准》（第三版）（CCMD-3）中虽然仍将同性恋归入“性指向障碍”，但这一分类仅适用于这类自我不和谐的同性恋群体，保留该诊断的初衷在于帮助那些对自身性取向感到困扰的同性恋者减轻痛苦，而并非是同性恋病理化的标识。

2012年5月17日，世界卫生组织驻美办事处泛美卫生组织发表声明《为一种不存在的疾病“治疗”》强调，同性恋是人类性取向中的一种正常类别，而且对当事人和与其亲近的人都不会构成健康上的伤害，所以同性恋本身并不是一种疾病或不正常，并且不需要接受治疗。

三、同性恋的成因讨论

性取向是一个复杂的问题，关于其成因也有很多种争论，目前认为性取向是先天决定的，与遗传、激素分泌以及大脑性分化因素有关。总的来说有三种观点：（1）先天说，即生物因素导致的，称为素质性同性恋；（2）后天说，环境因素导致的，称为境遇性同性恋；（3）由生物因素和环境因素共同决定形成的。生物因素的研究主要集中在与遗传学、神经生物学及性激素水平的相关范畴；环境因素主要在社会因素和心理因素两方面。最近，有学者还提出了同性恋的表观遗传学说，[①]研究显示表观遗传学可能是导致同性恋的一个关键因素，从而扩大了同性恋成因的研究范围。

---

① 表观遗传是指DNA序列不发生变化，但基因表达却发生了可遗传的改变，这种改变是细胞内除了遗传信息以外的其他可遗传物质发生的改变，即基因型未发生变化而表型却发生了改变，且这种改变在发育和细胞增殖过程中能稳定传递。

精神分析心理学家认为：同性恋的形成可能是童年时期与父母关系不良有关，与同性父母关系疏远或遭到拒绝、冷漠对待，反之被异性父母过度保护，过于亲密，从而形成了同性性取向。社会结构假说认为：在儿童性别角色的形成和发展过程中，父亲比母亲起着更为重要的作用。因为父亲会对不同性别的孩子采取不同的教育方式，这有利于孩子性别角色认同的正常发展，而母亲则不善于区别对待不同性别的孩子。因此，该观点认为：由单亲母亲养育的孩子比单亲父亲养育的孩子更容易形成同性恋。也有观点认为：家里一个过度强势的母亲和过于懦弱的父亲，这个家庭中的儿子容易发展为同性恋；而父亲没有扮演好自己的角色，让女儿对成年男性产生厌恶心理，也是部分女儿发展为同性恋的原因。但是以上观点更多是根据个案总结得出的，还没有得到相关统计证据的支持。

另外，社会学成因观点认为性心理发育关键期和首次性行为也是关键影响因素。青春期是个体性生理和性心理发育的关键时期，人在这个时期渐渐有了性发泄的生理和心理需求。青春期的孩子性意识开始觉醒，性心理不断发生变化，对与性有关的问题感到好奇困惑和烦恼。然而，由于家庭和学校性教育的匮乏甚至缺失，导致青少年的性好奇、困惑和焦虑得不到正确的疏导和缓解，加之我国大部分父母和老师对青少年“早恋”的过度敏感，不能正确对待青年学生的异性好奇严重心理，过度压制或神秘化，导致青少年对异性交往十分谨慎。青春期原本处于对性的探索阶段，而系统性教育的缺失，导致很多青少年因为好奇而与同性有过性接触。大多数中学生在学校住集体宿舍也会有很多机会看见同性的生殖器，或有偶然的接触。根据“空白占据理论”，性行为方式和性角色认同这两者之间虽然关系密切，但是两回事，人们可以在认可了某种性角色之后，在一段时间里性行为方式首先占据这一空白，就大有可能固定下来，形成终生的性取向。首次性经历对于性取向的形成至关重要，当事人有可能将首次性经历的性快感与同性对象联结起来，难以再将二者分开，尤其是当这一经历发生在早年生活中时，记忆会更加深刻。另外，性情感体验对同性恋形成的影响，主要表现为所经历的情感体验是狗对人自身性需求满足而产生的态度体验。当一个人不断积累了某些情感体验，不管是积极的或消极的，都有可能会产生某种偏爱的立场和定向的行为。如果个体在与异性交往中受挫，有过一段不愉快的性经历或者一段不愉快的婚姻，导致其对异性情感得不到满足，恰好在此期间个体在与同性接触时让其感受到了情感满足，则有可能导致其性取向发生改变。尽管部分人成年之后会选择与异性谈恋爱甚至结婚生子，但很多人在经历一段不愉快的异性情感体验之后，最终还是会回到同性恋的路径上来。

四、我们应该如何看待同性恋

目前，同性恋已经成为一个不可忽视的群体。但受中国传统伦理道德观念和社会舆论的影响，同性恋的处境又非常尴尬，同性恋的生存空间缺少一个正确的导向。社会在改变对于同性恋群体的态度，同性恋群体也在试图建构自我认同和社会认同。作为性取向不同于常人的群体，同性恋倾向于向家人、朋友及周围人群隐藏自己的性取向。同性恋者需要正确认识并接受自己的性取向，并以同性恋者的身份与社会完成互动。



美国性医学家金赛认为：人的性取向从同性恋到异性恋为一个连续谱，而不是简单地分为同性恋和异性恋。绝对的同性恋也称为素质性同性恋，对他们而言，他们很坚定自己的性取向，也往往不会求治或求助。研究表明，异性取向占总人口的95%，同性取向约3%～5%，双性取向约1%～2%。其实同性恋既不是不道德或病态，更不是罪，任何消极心理都是于事无补，因此对此唯一正确的态度是给予他们理解、尊重。

研究发现，随着人们受教育水平的提高，人们对同性恋的态度越积极，不同宗教信仰会影响人们对同性恋的态度。同时，男性对同性恋的态度比女性对同性恋的态度更消极。当前我国对大学生的研究发现，学生对同性恋行为的接受程度较高，并对同性恋的态度越来越宽容，大学生对同性恋的认同度、社会对同性恋的包容性均有所上升。随着有关艾滋病、同性恋知识的普及，人们逐渐从"同性恋＝艾滋病"的荒唐概念中走了出来，开始用新眼光看待同性恋问题。但是由于观念的牢固性，虽然从表现上能够用新眼光看待同性恋，但在心理上还是有些难以接受。

研究发现，在对待同性恋的态度上，接纳程度度还不高，但是显示出有中国文化底蕴的中庸态度，即完全接纳和坚决反对的人都比较少，大多数人处于中间状态。在我国社会中，同性恋者的妇科监督还是比较低的。随着社会的发展和人们思想的开放，同性恋慢慢被人接受，同性恋者的社会地位逐渐改善。但是，这个特殊群的生存处境依然艰难。

同性婚姻在中国仍不被承认，异性婚姻被同性恋患者视为洪水猛兽，除了极少数试图通过婚姻来改变自己性取向的同性恋者，大多数同性恋者不到万不得已，不会与异性结为夫妻。即使与异性成为夫妻，也并不意味着安全，他(她)们要时时提防妻子或丈夫发现自己的同性性取向，以免失去其身份的庇护所。

张北川撰写的《同性爱》专著中向社会宣传两个基本观点：(1)同性爱不是道德问题，不应歧视、谴责或打击同性爱者；(2)同性爱不是疾病，要用科学的眼光看待同性爱。

公正地对待同性恋者，其潜在要求就是需要我们对待同性恋者是以一种宽容的心态来看待他们。在这样一个异性恋为主体的社会中，我们应该给予同性恋者一个宽容的生存环境，无论任何人，都应该以一个宽容的心态去理解那些走在法律与道德边缘地带，寻找一片属于自己宁静空间的同性恋者。

由衷地希望，我们能够用公正的眼光看待同性恋，不再用冷眼或恐惧的眼光看待他们。无论是同性恋还是异性恋都可以在一起愉快地工作、学习、生活。我们评价一个人或一个群体不再是依据他们的性取向，而是道德、品行、对社会和为人类所做的贡献。

第八章

人类性行为

本章思考：

1. 人类性欲的来源、性别差异与特点。

2. 人类性行为有哪些特征，它们在人类性与生殖健康中有什么重要意义？

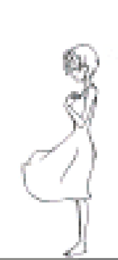
3. 爱与性的关系是什么？

4. 从个人、家庭和社会层面思考，计划生育、避孕、安全性行为等有什么重要意义？



人类的性爱活动既是生理活动又是心理活动，不但满足人的肉体需求，也能使人获得极大的精神和情感的愉悦，所谓“饮食男女，人之大欲存焉”。爱情是性爱的一部分，它满足了精神层面需要，是人类性欲中绽放的花朵。

进入青春期后，随着性生理逐步成熟，青少年开始对异性产生好奇、爱慕，并逐渐有目的地追求异性，向着成年人活跃的异性交往阶段发展。在此过程中，难免有诸多疑问与困惑，如果青少年能及时、科学地掌握性行为的相关知识，有助于他(她)们悦纳和保护自己。遗憾的是，家长和学校往往对“性”讳莫如深，由于缺乏系统、科学的性健康教育，青少年们会错误地对性产生神秘感、不洁感、压抑感或罪恶感，甚至导致性无知。



第一节　认识性欲

一、认识性欲

（一）基本概念

性欲是指由机体内外的各种刺激引起性兴奋，进而产生企图主动通过与异性（或性对象）完成身心结合（即性活动）而达到满足和获得乐趣的一种主观欲望和兴趣。性欲是一种精神活动，它不仅仅是性器官的生理刺激产物，而是一种生理、心理、社会诸多因素共同作用的结果，是人类的本能，也是整个性活动过程的启动因素和中心要素。

性欲本身由多因素构成，主要划分为性兴趣和性兴奋。性兴趣，或称性欲望，是指其希望与异性完成身心结合来获得乐趣和满足而非纯粹生殖目的的主观欲望，是性欲的本质、动力，为具有思维能力的人类所特有。性兴奋，又称性冲动、性唤起，是指由机体内外的各种性刺激而引起的机体的一种特殊的有效反应，进而可激发起机体进行性活动的强烈欲望和冲动，属性欲的体现。二者既相互独立，又互相依赖、影响、调节和转化。

此外，性欲还可以分为接触欲和排泄欲两类，虽然男女两性都具备这两种性欲类型，但是女性以前者为主，男性以后者为主。性欲不仅是心理层面的反应，还与性激素密切相关。无论男女，与性欲关系最密切的激素都说雄性激素。雄性激素是一类化合物的统称，其中最主要的是睾丸酮，主要有男性的睾丸产生，另外就是肾上腺皮质也可以产生，这也是男女均有雄性激素的原因。人的性欲强弱，既与心理状态有关，也与激素的波动情况有关。这种性欲的变化，以女性更为明显。但是不同女性其性欲强烈的时间段也不同，一般分布在月经前后或排卵期前后，也有的女性出现在月经期间。由于病例原因导致女性体内雄性激素增加的情况下，女性的性欲会大大增强，比如肾上腺皮质分泌异常，或是因为乳腺癌等服用或注射了雄性激素等。

（二）人类的性欲主要特点

与其他物种相比，人类的繁衍无疑是极为成功和高效的，并为其成为地球的主宰提供了最基础的数量保证。大多数物种都有相对规律的性兴奋增强时期，即发情期，而人类一年之中性欲几乎无明显的季节性差异；与其他以生殖为主要目的的物种不同，人类多数的性活动发生在并不宜受孕的时段，可以说人类的性活动主要是为了获得乐趣、满足，同时也是为了满足性伴侣的要求。与其他高等动物相比，人类（尤其男性）的性欲可从性成熟初期一直维持到衰老期，并可随人类寿命的增加而延长。

二、有关性欲的常见认识误区

1. 饮酒刻意助性

酒精对神经系统的作用是：先兴奋后抑制。少量饮酒，的确能减轻疲劳，在心理上感到放松、轻快，对自我的性行为和性心理(如性焦虑、性紧张、内疚、怯懦、自卑)都能有一定的调节和缓解作用。但若饮酒量达到一定程度，酒精会抑制中枢神经系统，干扰性冲动刺激的神经反射途径，抑制男性阴茎勃起，也会抑制女性的性唤起。而长期酗酒，还可能导致性功能障碍。临床观察发现，长期嗜酒的慢性酒精中毒者中，男性约有 50%、女性约有 25%患有性功能障碍。

2. 男性的性欲更强

男女的性欲特点确实存在一定差异，但简单概括为谁的性欲更强并不合适。

首先，男女的性欲高峰期不同。男子的性反应和性能力在性成熟后的 17～20 岁迅速达到高峰期，随后逐渐稳定地减弱，而女子的性反应和性能力在性成熟后缓慢增强，直到 35～40 岁才达到性的高峰，随后以比男子更为缓慢的速度减弱。

其次，男女性欲的侧重点有所不同。女性在与意中人交往时，首先希望心理和情感上的接触，随后才有性欲方面的需求，她们的性欲发展与爱恋、感情很有关系。而男孩子的特点是性兴奋容易高昂，对于他们来说，女性的娇艳容貌和轻盈体态是极富有刺激性的，他们的性幻想尤为丰富，涉及性的影视、书刊对他们具有更大的驱动作用。

第二节　人类性行为

一、性行为类型

广义上的性行为包括在性心理支配下的面对自己或性对象的各种行为，简单来说，就是一种旨在满足个体性需要(包括生理、心理需要)的行为活动。狭义上的性行为就是通常意义上的性交行为。

性行为按照满足性欲的程度，可以分为三类：

(1) 目的性性行为：通常就是指性交，它符合物种世代传递规律与交合目的，是一种本能行为，是人类性行为的最高形式。而一些其他行为(如自慰)也能够达到高潮和满足性欲，因此也归入目的性行为。

(2) 过程性性行为：指导目的性性行为的调情或围绕实现目的性性行为的动作，即性交前的准备行为，如接吻、爱抚或其他调情动作。这些动作的目的是激发性欲，实现性交。性交后还需通过一些动作作为尾声，使性欲逐渐消退，这也属于过程性性行为。

(3) 边缘性性行为：指日常生活中界于性行为与非性行为之间的行为。这种性行为



的范围较广，它的目的是表示爱慕，或仅仅是爱慕之心的自然流露，而不是为了性交。边缘性性行为有时很隐晦，如表现为眉目传情、一丝微笑，这眼神、微笑有时只有两个当事人自己感觉得到，其他人则茫然无知。还有些少数民族为了挑选意中人，采用的某些风俗习惯，如丢荷包、抛绣球等动作，也属边缘性性行为。至于拥抱、亲吻，如果只是爱情的自然流露，不以性交为目的，就属于边缘性性行为，而边缘性性行为一旦具有明确的目的，就会发生边缘性性行为→过程性性行为→目的性性行为转变的全过程。

二、人类性行为的特征

人类性行为从进行的形式上看，似乎与动物性行为无明显差异，但由于它更多地融入了人类的思维和情感，使性行为产生了一种质的飞跃，并与人类社会生活的各个层面产生了千丝万缕的联系，使得人类性行为具有以下特征：

1. 广泛性与普遍性

世界上没有一个人与性行为无关，每个人都是性行为的产物，同时，在正常情况下，每个人都会有性要求，都要结婚、发生性行为、然后生儿育女。

2. 自然性与重要性

性行为与人类生活有很大关系，因为性是生物繁衍的基础，性活动是人类的基本活动之一。“食、色，性也”，除了吃饭以外，性要求是人类第二自然本能，人们在满足性要求的过程中获得了极大的快乐。不仅如此，性行为还是延续后代的必要手段，它和每一代人的身体健康、社会经济发展都有密切联系。因此，从古到今人们都十分重视性这个问题。

3. 长期性与复杂性

性问题伴随着人的一生而存在，表现形式也是错综复杂的。现代科学证明：人从幼儿时期开始就有性意识，这种性意识到青春期迅速增强，以至付诸行动，由此引发了许多性问题。即使到了七八十岁，多数人还是有性意识、性要求和性行为的，只是表现形式和中、青年时期稍有不同而已，这时所面临的性问题也有所不同。

4. 排他性与隐蔽性

性行为的隐蔽性是由性行为的排他性引起的。在原始社会，实行群婚杂交，性行为说不上隐蔽，但随着私有制和一夫一妻制家庭的出现，妇女隶属于男子，而且只能归一个男子所享有，于是，对妇女的贞操要求严格得无以复加。性行为不仅不能有第三者参与，而且不能让第三者看见，这样就表现出性行为的排他性与隐蔽性。当性行为的隐蔽性发展到畸形程度，就会产生性神秘感。

5. 责任性与严肃性

性行为虽然源自人类本能的性要求，但绝不只是个人的私事，绝不能只满足于个人的寻欢作乐。它必须对对方负责，对后代负责，对社会负责，其责任是重大的，也是极为严肃的。

6. 尖锐性与对立性

表现为同样一种性行为，在有的社会里是高尚、合乎道德的；而在有的社会里则是低下、不合乎道德的，甚至是严重的犯罪行为。同一行为具有如此尖锐而对立的性质，实属罕见。

三、关于自慰

自慰是指通过自我刺激生殖器而产生性兴奋，获得性快感和性高潮的行为，以往称之为手淫。因手淫给人以贬义，不利于对该行为的正确认识，目前大多数人认为改称“自慰”更合适。

自慰是青少年在性生理和性心理发育成熟过程中的一种正常现象，也通常是青少年初次性体验的方式。大学生正值性生理成熟和性心理趋向成熟的年龄段，是自慰行为的高发群体。

2014 年对 703 名大学生自慰现状的调查与分析显示，受调查男生的自慰比例为 75.3%，而女生为 41.74%。中山大学曾在校园媒体《中大青年》发起的关于自慰的调查显示，受调查男生的自慰比例高达 96.15%，而女生为 70%。此结果与英国(2008)进行的全国性“自慰”普查结论一致，即在英国 95% 的青年男性和 71.2%的青年女性报告他们有过自慰行为。

自慰是普遍存在的一种有效和广为传播的能给人们带来身心愉快的生理现象和行为，然而长期以来，它却被笼罩上一层神秘、压抑、罪孽、羞愧的面纱。中国古代房术家们提倡的“御而不泄”，强调精液的宝贵，有“一滴精，十滴血”的说法，认为手淫和遗精可以使人精力耗尽。至今仍有不少中医或持类似观点的人动辄扣上“肾亏”的大帽子吓唬青少年。

每个人对自慰的反应不同，这由对自慰的认识和态度所决定。不少人或多或少会有些内疚、焦虑不安、恐惧，担心会损害身体。加之既往人们对自慰行为的错误认识及盲目指责，使那些听信不科学宣传的少年，心理压力和精神负担更重，甚至会影响正常的身心发展。统计表明有 17%的青少年时时为自己的手淫行为感到严重内疚和自责，有 32%的青少年有时感到内疚和自责，很少内疚的有 32%，从不对此感到内疚的只占 19%，也就是说有 1/6 的青少年始终生活在沉重的心理和社会压力之下，有 1/3 的青少年仍不能正确对待这一问题。

正确认识自慰，就需要看到它积极和消极两个方面：

1. 自慰的积极方面

从现代医学观点来看，自慰无论对身体或是对精神皆是无害的，它是除了性伴侣之间的性交行为之外的第二位的性乐趣的来源和性宣泄的途径。从现代心理学观点来看，自慰是人类一种正常心理活动所支配的性行为，是为了缓解性紧张引起的不安和躁动的一种自身的、合理性宣泄手段，也是满足性心理需要的行为方式。近 10 年来，美国、荷兰等



国的性学研究机构经过大量的实验证明：自慰不会引起人体生理、心理的异常，也不会引起性功能障碍。相反，自慰已成为治疗某些性功能障碍，如性欲低下、勃起功能障碍、早泄、性高潮障碍、阴道痉挛等的有效手段。

在人生的漫长历程中，人们不断有获得性的启发与性的乐趣和欲望，而自慰可以说是满足个体这种本能欲望的第一站，是一个人性心理发育的标志，是性的认知感受、自信心和安全感形成的基础。

随高等教育大众化、学业年限延长，经济独立与婚姻的推迟，青春期的提前来临，大学生群体的性行为开始逐步受到关注。大学生的性生理发育已完全成熟，有正常的性欲要求和性冲动反应。但由于我国性教育的滞后，使得大学生的性心理发育尚不成熟，在性冲动的作用下，要排遣性张力，自慰简便适用，自然成为首选措施。虽然大学生可自由恋爱结婚，但传统观念对大学生结婚仍存在着无形的压力。如何在"性等待期"满足性欲、降低性张力、获得性快感，也只有自慰最符合社会道德。

2. 自慰的消极方面

自慰的消极影响主要来源于对它错误的认识，以及由此产生的心理压力。如果不能正确认识自慰，会使许多青少年出现一系列所谓症状，如失眠、乏力、记忆力减退、焦虑等，甚至影响到学习、人际交往等社会功能。这主要源于他们对性知识的缺乏和种种错误宣传对他们造成的巨大精神压力，他们背负着道德败坏和危害健康的两大沉重包袱。所以自慰的消极方面并不在于自慰本身，而是由此引发的心理负担和心理问题。一方面是自慰带来的性快感、新鲜感的诱惑，而另一方面是个体自己给自己带上的无法解脱的精神枷锁。有的人感到羞耻、自责、悔恨、内疚和恐惧；有的人担心对自己的身体造成严重损害或影响将来的婚姻生活；还有的人为此出现心身疾病。特别是那些频繁自慰缺乏自制者，心理负担更为严重，有的甚至捶胸顿足，自罪自伤，造成心理上的极度不平衡，从而形成恶性循环。

大学生应该如何面对自慰呢？首先，应多了解性健康知识，正确地认知自慰行为，减轻心理负罪感；其次，要避免养成自慰的习惯，任何正确的事物过度则会走向其反面；再次，要注意自慰卫生，避免造成生殖器官的损伤和感染；最后，可以采取多种缓解性张力的方法，如运动、唱歌、读书等有益的活动。

四、性幻想

性幻想是指与性有关的虚构想象，是人在觉醒状态时通过幻想的方式获得性快感的一种相当普遍而又正常的性心理现象。2004 年由马晓年等人组织的中国人性健康状况网上调查结果显示：92.1％的男性和 85.9％的女性有过性幻想。

性幻想的内容都与异性交往有关，有情节、有人物，由当事人自编、自导，他(她)们可以虚构出自己与任何爱慕的异性，包括同学、明星等在一起，约会、拥抱、接吻，甚至发生性交行为。这种幻想可以随心所欲地编，毫无顾忌地演，不满意重新再来，随之而来的还会

有情绪反应，可能欣喜激动，抑或伤心垂泪。性幻想常出现在白日梦、手淫和从事性行为时，有时也可能因情境刺激而随时随地地发生。现代性医学研究还发现，男女性幻想的内容有一定差别。男性多以他们所期望但又无法进行的性活动为主要内容，多倾向于具体的动作；而女性多杜撰出连环式的带有性色彩的爱情故事，内容不仅广泛，而且非常丰富，常常包括触摸、气味、声音以及形象等。

由于青年人对性幻想的认知不一，因此对性幻想的态度也各异，有人会感到欣喜、宽慰，亦有人会产生羞耻、自责，在“传统”家庭长大的孩子，尤其是女孩可能会觉得这种想法肮脏下流，从而责怪自己，甚至误认为自己思想堕落、道德低下。

性幻想说到底，是一种在精神上的自慰行为，是在没有异性参与的情况下，在大脑中所进行的自我满足性欲的活动，所以也被称为“意淫”。性幻想对于性发育成熟的人来说是一种正常而普遍的性心理现象，并且具有积极的作用。性幻想的过程反映了做梦者强烈想实现却又不能实现的愿望，此时的白日梦起到了一种补偿作用，以宣泄内心的压抑，满足心灵的渴望，是个体在性生理、性心理与现实状况发生矛盾时的能量释放，从而平息和抚慰了内心的冲突。潘光旦先生说过：“寻常在结婚以前守身如玉的青年容易做白日梦，在有宗教信仰而力行禁欲的广大青年更容易有这种梦境，这是可想而知的……”

性幻想虽然是正常的性行为之一，但是，如果过分沉溺其中，以幻想代替现实，可能会使人陷得太深，以致干扰正常的学习、工作和人际交往，进而发展到“强迫性性幻想”的地步。因此，要善于控制自己，使性幻想成为一种生活上的调节，精神上的“画饼充饥”。

五、性梦

性梦，指在睡梦中所做的一切有关性的梦。大多数学者认为：性梦是自慰行为的一种形式，是正常的性生理和性心理现象，是机体自身调整过于紧张的性张力的一种心理防御机能。性梦的出现是无法受意识支配的，它是性欲得不到排解，过度的性压抑，转入梦境得到满足的一种生理活动。即是一种不受人自控的潜意识中被压抑的性欲望冲动的自发暴露，对他人无任何伤害。研究表明，性意识越强烈，压制越深，性梦出现的可能性就越大。

每一个正常的成年人，差不多都有过性梦的经历。据国外调查显示，近100%的男性和75%的女性在45岁以前都曾有过性梦。男性性梦的频发期在20岁左右，女性则在22岁左右。未婚男女，特便是热恋阶段性梦出现的频率最高，因为恋爱阶段，性能量的集聚较多、较快，释放的机会又相对较少，而婚后得到正常性生活能够释放性能量，故这种现象会大为减少。可见，性梦在释放性能量，消除性紧张，宣泄性张力方面具有重要的调节作用。

性梦的内容和表现形式可以多种多样，但其特点均与性有关。

男性的性梦多比较直露，常与性生活有关，较多的人伴随遗精现象，也有的是在射精的第二天发生性梦。一般来说，男性性梦中的形象是强烈、鲜明、生动的，从来没有性经验的男性也可能出现性梦，从来没有手淫的男性也可能在性梦中第一次遗精。有时单纯的



性梦，而没有梦遗，醒后常会余兴未尽，希望能再度入梦。

女性的性梦大多表现为接吻、爱抚之类的性接触体验，发生的频率和性高潮的次数都比男性少。性梦中会出现乳头和阴蒂勃起，阴道分泌物增多，心跳加快，呼吸急促等表现。女性常常对每次性梦都很重视，甚至把它看成是自己一次真正的性经历，会长时间留在自己的记忆中。对某些性梦的回忆，还可能影响女性对性的态度。

性梦中的情欲对象，可能是一往情深但未成眷属的人，也可能是只见过面而没有爱过的人，甚至是毫不相识的陌生人。有些青少年的性梦对象往往是他们最熟悉和最亲近的人，这给一些青少年带来了很大的困扰。实际上，青少年涉世不深，接触的异性不多，性梦的对象成为自己的亲人也就不足为怪，而且性梦并不是事实，所以也就谈不上乱伦。

常言道：日有所思，夜有所梦。其实不然，国外性学家金赛通过大规模性梦调查，认为“日思”与“夜梦”无必然联系，不代表人的真正意愿，梦和现实有着巨大差别，有其梦不等于确有其事。有时候，越是想与自己喜欢的人梦中相会，共赴巫山，越是不得实现，哪怕在入睡前竭力想象也不得实现。甚至还会违背人意地出现同性恋、乱伦，以及清醒时精神和肉体上难以做出的性行为，青少年难免为此困惑、自责，要知道这并不意味着自己的真实意愿。

弗洛伊德认为，性梦是潜意识里自发出现的，人们无法控制它，因为性梦多是“本我”——人最原始的欲望的自然释放，而平时的“本我”都被主宰非判断的“自我”和主宰道德判断的“超我”压抑到潜意识中了，于是在梦境中“自我”和“超我”暂停对一个人的原始性欲的监控，常常出现平时受压抑或禁忌的性内容就毫不奇怪了。

第三节　性与爱的关系

自从人类诞生以来，性爱就已成为人类生活的永恒主题。性爱不但使人类种系得以繁衍、历史文明得以延续，更为社会生活增添了无限丰富的色彩。众所周知，没有性，人类的生物存在和社会存在都会迅速终结；没有爱，人类生活将退回到动物生存的状态。

性与爱之间应该是一种什么样的关系，这不仅是人类有史以来一直在思考与争论的一个根本的哲学问题，也是青少年在成长过程中不得不面对的一种人生选择。对这个问题做出的不同解答，会影响到他们的行为。

一、主流的性爱观

有人在不同的年份对大学生（在校）及青少年（参加工作）的性爱观进行调查发现，最近的 20 年间，尽管社会在剧变，尽管大学生、青少年的性行为增加了，但是他们的观念却基本没有变化：相信“先有爱才有性”的人一直占据主流地位，其次是“爱与性可以同时有”，两者在大学生中总共占到 90%左右，在 2010 年的青少年当中也超过 80%。

这些调查数据告诉我们，中国年轻人的主流观念其实是相信爱情应该是性的基础；只

有在爱情的统领之下，至少在爱情的参与之下，才可以发生性行为。也就是说，青少年中性行为的增加，实际上是爱情的兴起和发展，是爱情在制约着性，而不是所谓的"性乱"。

表 8-1　大学生、青少年对于爱情与性之关系的看法　　%

性别	时间与地点	可以有爱无性	先有爱才有性	爱与性可以同时有	先有性才有爱	可以有性无爱	先有哪个都可以
男生	1991 北京	2.2	47.1	42.7	6.3	1.7	
	1995 北京	1.9	59.7	34.4	3.3	0.7	
	1997 全国	0.9	68.6	25.4	3.8	1.3	
	2001 全国	1.5	64.7	30.2	3.0	0.7	
	2006 全国	2.7	64.6	29.6	2.6	0.6	
	2010 少年		71.8	15.9	3.2		
女生	1991 北京	10.8	68.8	20.4	—	—	
	1995 北京	8.7	73.3	16.8	1.2	—	
	1997 全国	3.4	81.7	14.4	0.5	—	
	2001 全国	3.4	81.2	15.2	—	0.2	
	2006 全国	4.0	76.5	18.5	0.7	0.3	
	2010 少年		79.0	3.4	7.2		

调查还发现：越是相信应该"先有爱后有性"的年轻人，实际上发生性行为的越少（见下表），这种现象在女性当中更为明显。

表 8-2　2010 年青少年的性爱观与性行为发生率　　%

性　　爱	男性	女性
先有爱后有性	14.1	8.4
性与爱可以同时有	18.8	36.0
先有性后有爱	44.4	50.0

这种现象充分说明，实际上在抑制着青少年发生性行为的，是他们对于爱情的崇拜与尊重。他们是用爱情来衡量与指导自己的行为。而相比之下，传统性道德的约束作用日渐减少。

二、大学生婚前性行为的心理动机

由于社会的复杂性和各方面因素的影响，大学生的婚前性行为有各自的目的和动机，主要有以下几个方面：



（一）崇尚性自由观念

随着西方文化思潮的涌入，传统道德观念受到严重影响和削弱，青年人本来就不牢固的道德心理结构受到强烈冲击，观念出现动摇。有的人盲目崇尚西方的种种性自由观念，以快乐至上，认为“既然已经成熟，满足自己的欲望是正当生理需要”。有调查研究指出，认为贞操观念应打破或无所谓的分别占 28.0% 和 16.2%，对性解放持不赞成、不干涉矛盾态度的学生有 45.2%，甚至有 30.1% 的人认为同居是现代生活的一种方式。观念一变，行为随之改变，当道德失去约束力，性行为就向着原始本能靠近，于是部分青少年在理智尚未驾驭爱情之时，就被欲火烧的不攻自破，过早地发生了性行为。

（二）对“性”的好奇心和探秘心理

当今的社会环境中，性已逐渐撕去它遮遮掩掩的面纱，影视作品中性爱镜头增加，大街上搂腰搭肩、拥抱接吻的现象时时映入眼帘，这种文化氛围增加了青少年对性的朦胧意识和好奇心理，进而想要亲自去尝试、探秘，在恋爱期间，主动好奇地提出、迎合或不拒绝对方的性要求。

（三）感激恋人的倾慕之情

有的女生认为贞操很重要，不应该轻易奉献，但因男友对自己殷勤加倍，拒绝男友的性要求之后于心不忍，觉得拂了男友的意，甚至担心毁了两人的恋情，于是在男友倾慕爱恋之情的不断激荡下，便坚守不住防线，把满足男友的性要求当作感激他深情厚谊的最好回报。

（四）占有心理

有的大学生感到男友或女友符合自己的择偶条件，舍不得失去，就会在恋爱过程中表现主动，有的人试图通过性行为将对方“占为己有”，从而“生米煮成熟饭”“拴住对方的心”。

（五）使爱情关系升级

许多青年人把“性”作为衡量爱情的尺码，认为发生了性关系，可以使爱情升级、深化，稳固二人的关系。还有人认为，这种关系迟早要发生，不如“先上车、后补票”。有一半以上的大学生是为了发展爱情而发生性行为。

（六）虚荣心与其他功利目的

在经济繁荣的当今社会，有的青年人虚荣心极强，为了满足攀比心理和追求高消费，不惜以肉体换取经济或社会地位方面的补偿。

以上是大学生婚前性行为的主要动机，而调查显示，男女双方发生婚前性行为的目的存在明显差异。

表 8-3　大学生婚前性行为的目的　　%

	男	女	合计
追求感官快乐	50	5.9	29.7
发展爱情	55	58.8	56.8
排除孤独感	17.5	5.9	12.2
满足对方要求	37.5	47.1	41.9
满足自己性要求	70	20.6	47.3
冲动，不能自控	30	14.7	23
怕对方变心	2.5	11.8	6.8
其他	12.5	23.5	17.6

从表中可知，在发生性行为的目的上，多数大学生是为了发展爱情，并满足自己和对方的性要求。但在男性中，为了“追求感官快乐”和“满足自己性要求”的比例明显高于女性，显示出男生在性行为上仍然处于主动和主导地位。

三、大学生婚前性行为的特点及危害

（一）大学生的婚前性行为特点

大学生的婚前性行为主要具有以下特点：

一是突发性。特别是第一次婚前性行为，往往在无心理准备的情况下突然发生。

二是自愿性而又非理智性。大学生多已成年，较少被人胁迫，大多在双方自愿而又非理智的情况下发生性行为。

三是反复性。由于年龄、观念和心理的影响，一旦冲破这道防线，以后的事情就“简单”多了，不需过多顾虑，还会反复多次发生。

（二）婚前性行为的危害

1. 心理的压力和痛苦

婚前性行为给当事人双方，特别是女性带来了巨大压力。相当多的婚前性行为是在情绪万分激动，情欲冲破理智的情况下发生的，因而仓促之间很难采取避孕措施。多数女性事后会担心怀孕，事后惶惶不可终日，计算着月经该来的时间，一旦月经姗姗来迟，那份害怕与担心是男方所无法理解的。

2. 危害身体健康

婚前性行为大多是在无准备、性欲高涨时发生的，很少顾及卫生和避孕问题，可能带来阴道损伤和泌尿生殖系统感染，多个性伴侣时感染的风险更是大大增加。而一旦怀孕，结果往往都是药流或人流。女性怕别人知道而悄悄去医院，如果在不正规的医疗机构进行流产，存在着更大的安全隐患。流产之后还需要正常工作、学习，得不到充分的休息，对身体的伤害更大。医学研究和临床资料表明，人流可造成流产不全、感染、宫腔粘连等危



害，反复多次流产，使子宫内膜受损严重，再次妊娠时易发生前置胎盘、胎盘植入、大出血等危险，也有些女性出现习惯性流产，甚至继发不孕。

扩展阅读　　面对性爱，你准备好了吗？

随着恋情的逐渐深入，感情的慢慢升温，恋人之间的身体接触会逐渐增多，由起初的互相拉拉手，逐渐到拥抱、亲吻及爱抚，再进一步就可能会按捺不住内心的冲动。可是在性爱之前，你是否从各方面都考虑成熟了，比如：

此人的性格、气质是你所喜欢的吗？如果不是，恐怕日后难以终身相依，错误地爱情将难以走入婚姻的大门。如果将来情感破裂，你能坦然接受吗？

自己是真的想与恋人一路携手并进，还是处于欲望或好奇，想要偷尝“禁果”？是出于内心真正的需要，还是对方一而再、再而三地要求带来的压力？

如果一定要发生性行为，那么你是否已经准备好避孕措施？如果心存侥幸而恰好发生意外，你能对此造成的后果负责吗？

如果各方面还没有准备好，最好不要过早地发生性关系，理智的选择才是负责任的表现。

第四节　避孕与生育调节

一、对避孕的基本认识

避孕是指用科学的方法阻止和破坏受孕过程中的某些环节，避免怀孕，防止生育。

怀孕的过程需要同时具备几个关键环节：拥有健康的精子和卵子，精卵能够顺利相遇、结合，以及适宜的宫腔环境。而阻断这些关键环节，就能达到避孕的目的，即：抑制精子或卵子的产生，阻止精子与卵子的结合，或者使宫腔环境不适于受精卵着床。这就是常见的避孕原理，具体的方法种类见下表：

表 8-4　常见的避孕方法及原理

避孕原理	方法种类
抑制排卵	短效、长效避孕药，皮下埋植
阻止精子产生或成熟	男用口服避孕药：棉酚等温热、超声、微波等抗生精
阻止精卵结合	避孕套、阴道隔膜、杀精剂、体外射精、安全期、男女绝育术等
阻止受精卵着床	宫内节育器、探亲避孕药

二、避孕方式的选择

大学生的性观念日渐开放，国内有调查显示：有69.4%的大学生并不反对婚前性行为；51.9%的大学生表示自身可以接受婚前性行为。在这种观念之下，尝试婚前性行为的大学生逐渐增加。而由于身心尚未成熟，缺乏经济来源，家庭、社会等诸多因素影响，大学生结婚者还很少，更难以承担生育之事，因此，掌握避孕的相关知识就非常重要。

某地区对各类高校的调查显示，27.49%的女大学生承认有性生活史，其中76%采取了避孕措施，大学生最常用的避孕措施依次为：避孕套、口服避孕药、体外射精、安全期避孕，分别占36%、14%、13%、11%。由于宫内节育器、皮下埋植等长效避孕方式需有创操作，杀精剂需与其他隔膜避孕法联用才能保证效果，因此这些方法在未婚未育的大学生中很少使用。

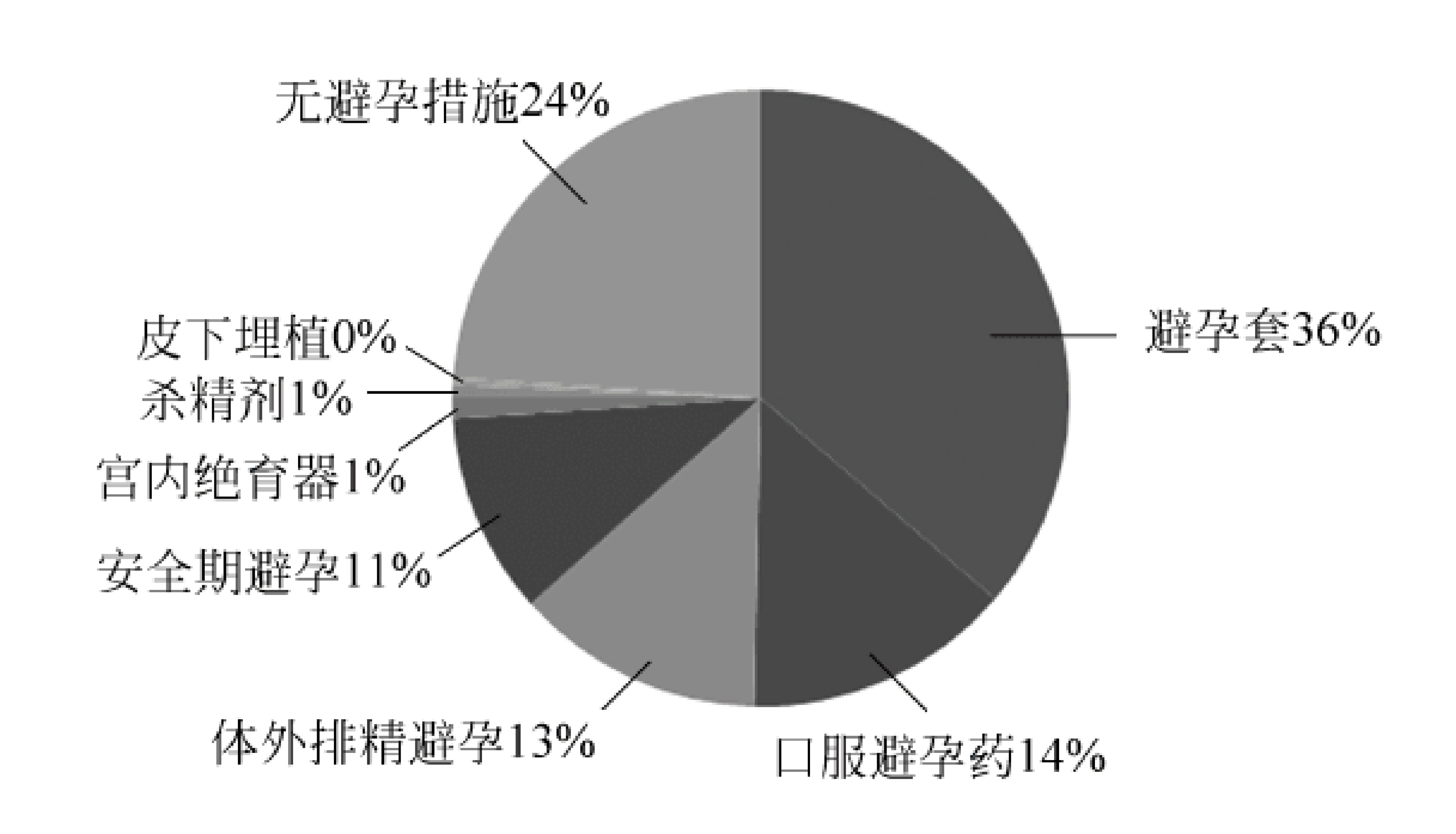


图8-1　284名大学生避孕方式选择

值得注意的是，未采取任何避孕措施的人有24%之多。他们在仓促之间发生性行为，未来得及避孕，甚至抱有侥幸心理，认为偶尔一次不会怀孕。这样的行为无异于是在赌博，一旦意外妊娠，将会给生活带来很大影响。

而大学生的避孕知识不足，即使采取了避孕措施，由于避孕方式选择或操作不当，意外妊娠的发生率依然很高。以下是调查中不同避孕方式的意外妊娠发生率。

表8-5　不同避孕方式意外妊娠发生率

避孕措施	避孕	意外妊娠	发生率(%)
避孕套	103	12	11.65
口服避孕药	40	3	7.50
体外排精避孕	37	19	51.35
安全期避孕	30	17	56.66
宫内节育器	3	0	0.00
杀精剂	2	0	0.00
皮下埋植	1	0	0.00

避孕方式究竟该如何选择呢？在这里，重点介绍几种常用的避孕方法。



1. 避孕套

避孕套是一种简便、有效的避孕工具，最常见的是男用避孕套：在性交前套在阴茎上，使射精时精液排入套内，阻止精液流入女性阴道，达到阻止精卵相遇的目的。

避孕套是目前最普遍使用的避孕方法之一，其优点是效果可靠，丝毫不干扰女性生理，还可以防止性传播疾病。但如果不当的使用容易造成失败，正确的使用方法是：选择型号合适的避孕套，使用前先吹气检查，观察有无破损，在性交之前就应戴上，不要等到射精之前才用。戴套前先挤出前端小囊里的空气，将卷好的避孕套放在阴茎头上，边推边套，直到阴茎根部。射精后，应在阴茎尚未完全疲软之前，按住套子上口与阴茎一同拔出，避免精液外溢或套子滑落在阴道内。取出后还应检查避孕套是否有破损，如有则应及时采取补救措施。

由于避孕套降低了阴茎对刺激的敏感性，有的男性不情愿使用，认为“带套做爱如同穿雨衣洗澡”，而随着现在科技的发展，避孕套也越来越薄，在体验上会更加舒适。

女用避孕套自 20 世纪 80 年代中期发明，虽不如男用普遍，却也日趋流行起来。女用避孕套柔软且坚韧，两端各有一塑料环，封闭端的环避孕套固定在宫颈，开口端的环较大，始终置于阴道口外部以阻隔男性阴茎根部与女性外阴在行事时的直接接触，因此较男用避孕套更有效地防止了疾病的性传播。

2. 口服避孕药

口服避孕药的主要成分是雌激素和孕激素，作用机理是多环节和多方面的，主要包括：抑制排卵，并改变子宫颈黏液使精子不易穿透，或使子宫腺体减少肝糖的制造，让囊胚不易存活。常用的口服避孕药分为：短效避孕药、长效避孕药以及紧急避孕药。

（1）短效避孕药

短效避孕药是最常规的避孕方法。它通过口服的形式摄取激素，其中复方短效避孕药同时含有雌激素和孕激素，迷你避孕药仅含有孕激素。目前市面上的短效避孕药都是以 28 天为周期，需要每天服用，连续服用 21 天后停药 7 天。短效避孕药按剂型分为单相片、双相片、三相片。单相片在国内最常见，其每一片的剂量是相同的。而双相片一盒中有两种不同剂量，三相片一盒中有三种剂量，需要按照包装指示顺序服用。

短效口服避孕药兼具安全、有效、舒适的特点，适用于所有具有避孕需求的健康育龄女性，是可靠性最高的常规避孕方式之一。避孕药物还有很多优点：月经过多的女性在用药过程中会得到缓解，还有一些女性会出现性欲和性快感增强；口服避孕药对一些恶性肿瘤如卵巢上皮癌和子宫内膜癌具有预防效果。同时它对女性生育能力和后代的健康发育并没有不良影响，停药后即可怀孕。但口服避孕药物不能有效地预防性传播疾病，还有的女性会出现轻微的类早孕反应如恶心、食欲降低、乏力、嗜睡及阴道不规则出血等不良反应。

（2）长效避孕药

长效避孕药，顾名思义，吃一片就能在一段时间持续有效的避孕药。长效避孕药虽然

使用方便,但现在的市面上已经不多见了,因为它一次服用的剂量比较大,它的孕激素剂量是短效避孕药的几十倍,雌激素剂量是短效避孕药的近百倍,因此不良反应也较多。而且其使用不可突然停药,必须改服短效避孕药三个月后再停药,使体内激素水平缓慢下降,以避免大出血。由于长效避孕药的副作用大,医生都不建议服用,尤其不建议未婚女性服用。

(3) 紧急避孕药

紧急避孕药也叫事后避孕药,是指在无防护性生活或避孕失败后的一段时间内,为了防止妊娠而采用的避孕方法。说道紧急避孕药真是让人有点为难,不能说它不好,因为在无防护性行为之后,它也算是一根“救命稻草”;但又实在不能爱上它,因为它副作用的确太多了。

最常见的紧急避孕药,其实就是大剂量孕激素,使用一次,其孕激素使用量一般相当于8天的短效口服避孕药量,是利用其抑制、延迟排卵的作用和抑制子宫内膜的作用来达到事后避孕的作用的,有效率仅为80%～85%。由于剂量过大,会干扰正常的内分泌,导致月经周期紊乱,不规则的阴道流血等症状,重复多次使用会对健康产生影响,比如月经紊乱、闭经、伤害肝肾功能,甚至会导致不孕等无法弥补的终身遗憾。

紧急避孕药在一个月经周期内只能用一次,第二次就不管用了。如果使用这个药避孕失败,建议终止妊娠。使用紧急避孕药的频率,一年不应超过两次。“毓婷”作为一种常见的紧急避孕药,其国内销售量一直居高不下,有的青年人不了解紧急避孕药的危害,把它当成是“事后”补救的“万能法宝”,甚至把紧急避孕药当成是常规的避孕手段。殊不知,背后隐藏着很多隐患。总之紧急避孕药都不适合多次服用,记住亡羊补牢永远不是上策。

3. 安全期避孕法

很多人会根据女性的月经周期或是身体症状来推测排卵日期,希望通过避开这几天,在其他日子同房,达到避孕的目的。在正常月经周期情况下,排卵日一般在下次月经前14天左右,排出的卵子在体内可存活1～2天,精子进入女性生殖道后可存活2～3天,因此,在排卵前后的4～5天最容易受孕。相比之下,其余时间则相对安全,因此称为“安全期”。

然而,安全期避孕法并不可靠! 首先,经期不规律的女性不适用于此方法。其次,即便是月经周期规律的女性,由于受外界环境、气候、本人的情绪以及健康状况等因素的影响,排卵很容易出现推迟或提前。此外,同房在一定程度上可以诱发排卵,使怀孕的机会增加。据统计,通过日历推算排卵期避孕的失败率达14.4%～47%。

4. 体外射精

体外射精是指在性生活中,即将发生射精时,将阴茎抽出,使精液射在女方体外的一种方式。由于体外射精避孕法不需要任何成本,无须借助任何的工具或者药物,并且不会影响做爱时的快感,于是成为了许多人喜欢用的天然避孕法。

可惜,此方法并不可取。主要有以下几点原因:其一,在射精之前,即有少量精液伴



随输精管的收缩而从尿道口流出，虽然只有儿滴，可每滴内含有精子数量约为五万个，如果流入阴道，一滴精液就足可使女性受精。其二，在即将射精高度紧张的时刻，抽出阴茎的时机可能因男人依恋快感而太迟，使得部分精液射在阴道内。其三，为了防止精液射入阴道，因而男女双方(特别是男方)在进行性生活时思想高度紧张，并且在性交出现高潮时突然中断，这样就会影响性高潮的出现，达不到性的满足，久而久之会出现神经衰弱，有些男子可发生性功能障碍，如早泄、阳痿等，这种方法对于男性的生理和心理都会造成很大的负面影响。

在没有明确计划生宝宝前，不避孕的性行为就是一场赌博。你真的愿意去承担天翻地覆的风险吗？如果答案是否定的，那么就该认真地了解避孕知识，采取可靠的避孕措施。

第五节　性传播疾病

一、认识性传播疾病

(一) 传播疾病类型

所谓性传播疾病，就是由性接触、类似性行为、间接接触感染而引起的一组传染性疾病，过去在民间俗称“花柳病”。引起性传播疾病的种类非常多，包括：病毒、细菌、真菌、支原体、衣原体、螺旋体、原虫、寄生虫等。国际上将生殖器疱疹、尖锐湿疣、传染性湿疣、病毒性肝炎、艾滋病、念珠菌、股癣、非淋菌性尿道炎、疥疮、阴虱病、梅毒、淋病、软下疳、性病性淋巴肉芽肿、阿米巴病等 20 种以上通过性行为或类似性行为而引起的性传播疾病列入其范畴。

性传播疾病的危害在哪里？

性传播疾病对人类健康的危害极大，虽然大多数病种不会要人性命，但它的传染性却很强，如果未得到及时、规范的治疗，很有可能引起严重的并发症和后遗症，不仅给患者造成不同程度的身体损伤，同时还带来精神上的压力，还给下一代、家庭、社会带来非常严重的影响。

性传播疾病病变不仅仅局限于生殖器、皮肤、黏膜等部位，某些性传播疾病还可侵犯人体的许多系统，可能造成多器官多系统的功能受损，严重损伤患者的生活质量，甚至危及生命。当性传播疾病传染给胎儿时，可引起早产、流产、死产、先天性畸形、新生儿发育不良，胎儿一旦染上梅毒螺旋体可使出生时出现一些特征性表现，这些表现可伴随人的一生。另外，性传播疾病侵犯到子宫及子宫附件可造成女性不孕或宫外孕。在一定程度上，性传播疾病还可造成家庭矛盾，甚至离婚。性传播疾病传染性强，使其配偶及密切接触者都处于危险之中。当性传播疾病迅速蔓延时，会给国家增加沉重的经济负担，有碍社会的发展。由此可见，性传播疾病不仅危害个人健康，也殃及家庭、后代，同时还危害社会。

案例：

有一位38岁的女性，拥有一个美满幸福的家庭，在一次出差中，偶然与一位老同学在宾馆相遇，两人无意中谈起了以前的相互爱慕之情，随后发生了一夜情。回家后并没有发现什么异常，就是偶尔白带增多，但并没有放在心上，后来她发现自己的老公尿道流脓，并有尿痛、尿道口红肿。更加意外的是，6岁多的女儿外阴也有红肿及脓性分泌物。不仅伤害了自己，也伤害了家庭的和谐。

（二）性传播疾病传播途径

（1）性途径传播：95%以上的性传播疾病都是通过异性或同性的性交、肛交、口交等性行为或类似性行为而传播的。

（2）间接接触传播：性传播疾病的患者分泌物中有大量的病原体，通过接触污染的衣物、浴池或公用浴具也可能被污染。

（3）血源性传播：输注了性传播疾病患者的血液或血制品，其传染概率在95%以上。

（4）胎盘传播：孕妇患了性传播疾病，未及时治疗或治疗不彻底，病原可通过胎盘血液循环传染给胎儿。

（5）产道传播：当胎儿通过性传播疾病的病原体感染的产道时，可被污染。

（6）医源性传播：医疗操作所用器械消毒不严或操作不当可造成医源性传播。

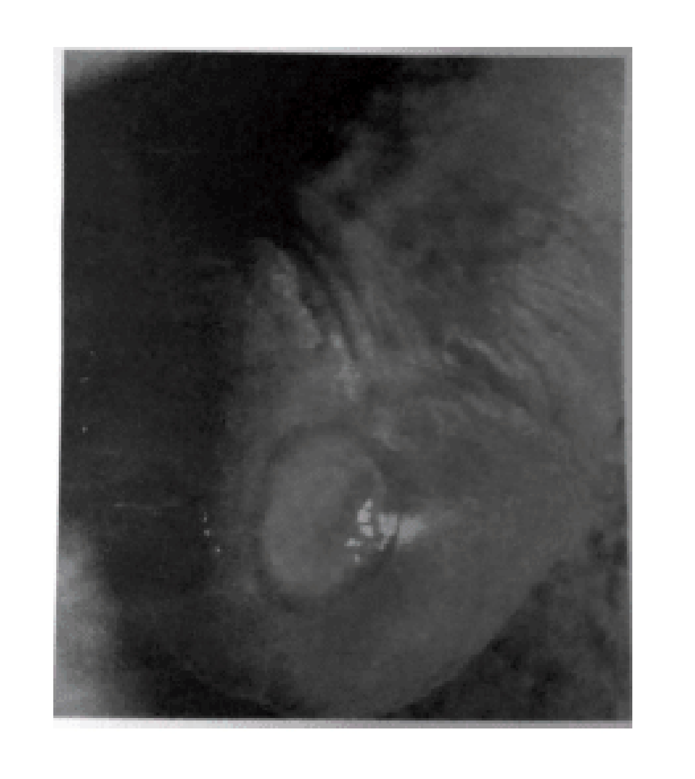
（7）母乳传播。

（8）器官移植、人工授精传播。

二、几种常见性传播疾病特点

（一）梅毒

有位宾馆的男服务员，在上夜班的时候，一位心情不好的女客人邀请男服务员陪她喝酒，在几番推辞过后，男服务员终于答应，陪女客人又吃又喝，醉酒后，与其发生了性关系。几天后随着客人的离开，这件事情就悄无声息地过去了。男服务员还暗自庆幸自己占了便宜，可是三周过后，男服务员发现自己的龟头长了一个硬疙瘩，几天后就破了，形成一个约为1厘米大小的溃疡面。最终他还是决定去看医生，经过检查，医生告诉他：由于不洁的性接触，他患了一期梅毒。



（阴茎头一期梅毒硬下疳）

梅毒是由苍白螺旋体引起的慢性传染性疾病。性接触为其主要传播途径，一期梅毒多发生在感染苍白螺旋体后2～4周，在侵入部位发生无痛性的粟粒状浸润性丘疹或硬结，直径约为1厘米大小，边缘清楚，溃疡处触之较硬，称为硬下疳。硬下疳主要发生在外



生殖器，同性恋者可发生在肛周，其他部位可见于唇、舌、腋窝、眼睑、手指和乳房等处。硬下疳不经治疗，3～8周后可自行消失而不留瘢痕。二期梅毒在硬下疳出现后8周，早期有流感样综合征表现及全身淋巴结肿大，随后出现皮疹，皮疹形态多种多样，躯干和四肢较多见，表现为梅毒性斑疹、斑丘疹、丘疹、毛囊性皮疹、扁平湿疣等，客观症状明显而主观症状轻微。三期梅毒的皮损表现为树胶样肿和结节性皮疹，另外心血管系统、骨骼及神经系统均有损害，虽然三期梅毒传染性非常低，但对患部的组织破坏性很大，影响其生理功能，甚至危及生命。

梅毒应怎样诊断及治疗？

梅毒的诊断要注意病史、体格检查及实验室诊断（主要有梅毒螺旋体检查、血清试验以及脑脊液检查）三个方面。梅毒治疗越早越好，青霉素仍是治疗梅毒最好的药物，一、二期梅毒是可以治愈的；三期梅毒治疗的目的是防止新的损害，对已发生损害的，只能消除梅毒炎症，不能逆转已形成的损害。

（二）淋病

当暮色降临，一个高级娱乐场所里，2个大学生边喝边唱，歌声加着酒气使他们忘记了一切。就在这个夜晚他们与一名歌女发生了性关系。两天后有一名大学生感觉排尿时不适，并伴有发热，4天后出现尿道流脓，尿道口红肿，全身乏力。到医院检查后，诊断为急性淋病。另一个大学生问医生：“怎么我没病，他得病了？”医生决定免费为他做检查，经过全面仔细的检查，另一个大学生确实没病。所以我们不要存在侥幸心理，随便发生一夜情。



（急性淋菌性尿道炎）

淋病是由淋病双球菌感染引起的一种性传播疾病，人是淋球菌的唯一天然宿主。淋病主要是通过性交传染，其次为非性接触传染和经产道传染。男性淋病表现为：尿道口及包皮红肿、发痒、刺痛，尿频、尿急、尿痛，尿道脓性分泌物，以后症状逐渐加重，少数患者可有发热、全身不适等全身症状。部分患者可侵犯后尿道，发生明显的尿频、急性尿潴留。急性症状一般于第一周最严重，数天后症状减轻，一个月内基本消失。女性淋病的原发部位为子宫颈，典型表现为大量脓性白带，外阴不适，但多数患者为无症状带菌者，部分患者症状、体征轻微，由于症状不典型，所以大部分患者未就诊及时治疗而成为传染源。女性淋菌性尿道炎表现与男性相似。淋菌性前庭大腺炎常为单侧，在腺体开口处有红、肿、热、痛，严重时可发生脓肿，可有全身症状。淋菌性阴道炎少见，病程长者症状轻微。另外，口交者可发生淋菌性咽炎，淋菌性直肠炎发生于肛交行为或阴道分泌物所致。经产道分娩的新生儿可患淋菌性眼炎，若治疗不及时可累及角膜致盲。

淋病应怎样诊断及治疗？

常用的实验室检查淋病的方法有涂片法和培养法。淋病治疗需要遵循及时、足量、规则的用药原则，我国淋球菌分离株之中对青霉素的耐药性比较普遍，故不作淋病的推荐药

物，但头孢曲松、大观霉素等都可以治疗淋病。

（三）艾滋病

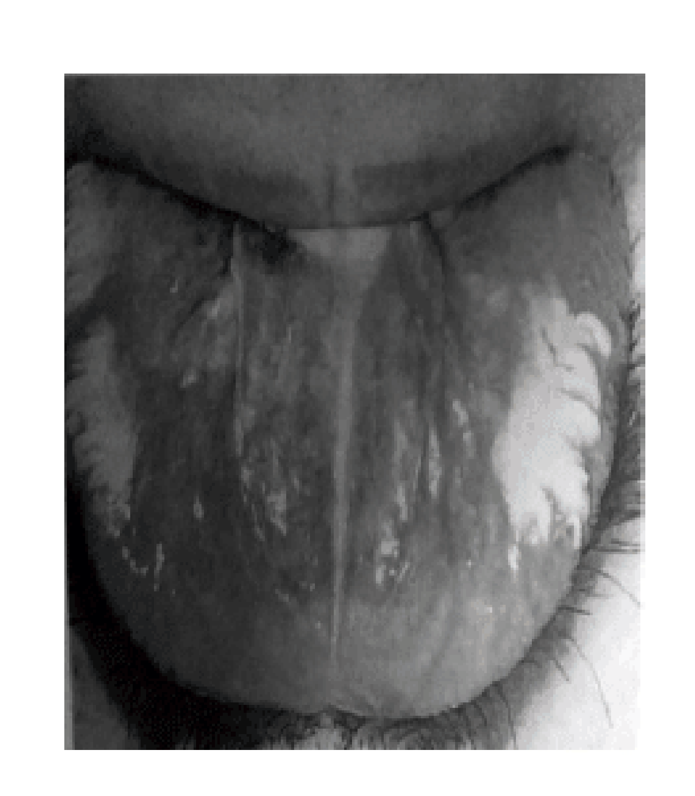
艾滋病是由人类免疫缺陷病毒（HIV）引起的病死率极高的疾病。性接触传播是世界上艾滋病最主要的传播方式，另外，还可通过血液、母婴传播。

什么叫艾滋病的窗口期？

感染艾滋病病毒，需要经过一定的时间，人体才会有抗体出现，这个时间称为 HIV 的“窗口期”，多认为此期为三个月，最长可达六个月。处在窗口期的感染者虽然检测不出抗体，但其血液、精液等分泌物中含有病毒，具有传染性。

艾滋病发病后有什么症状呢？

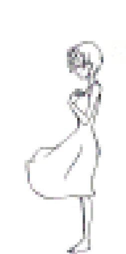
某医院门诊部来了一位女病人，患者主诉是口腔黏膜发白、烧灼、疼痛。经检查，口腔内黏膜出现乳白色微高起黏膜，擦去白膜后，可见下方不出血的红色创面，咽部也有少数白膜。经真菌镜检有假菌丝和孢子，后来又培养确诊为成人鹅口疮。给予药物治疗一周后，虽然有效但效果不太明显，换另一种药物治疗后，效果依旧不太明显。这时有医生提出，白色念珠菌感染多见于婴幼儿，正常成人较少见，如此严重的更少见，并且两种药物效果都不太好，应考虑患者免疫功能低下，有艾滋病可能，经血液检查后，艾滋病病毒抗体阳性。


（艾滋病患者口腔毛状黏膜白斑）

急性感染通常表现为非特异症状，一般在感染后 1～6 周出现如乏力、发热、肌痛、恶心等。当经过窗口期后，感染者会经历一个无症状期，此时，血清学试验呈阳性反应，但没有任何临床症状。随着病情的进展，可发展为艾滋病相关综合征，表现为：持续广泛的淋巴结肿大，特别是颈部、腋下、口腔后和腹股沟的淋巴结，数周以来不明原因发热、夜间盗汗、严重疲乏、腹泻；体重减轻 10％以上而找不出其他原因。另外，还可能出现食欲减退、皮疹、干咳、特发性血小板性紫癜，口周或肛周大量湿疣等症状。大多数感染者再经过 3～5 年，最终发展为艾滋病。艾滋病患者由于免疫系统遭到严重破坏，主要表现为一系列机会性感染，淋巴瘤、Kaposi 肉瘤等恶性肿瘤，其他并发症如慢性淋巴性间质性肺炎，艾滋病还可能损害神经系统，引起晚期的脑损伤，表现为记忆丧失、冷漠、痴呆等症状。

艾滋病怎样诊断及治疗？

病人近期有流行病学史和临床表现，结合实验室 HIV 抗体由阴性转为阳性即可诊断或仅实验室 HIV 抗体由阴性转为阳性即可诊断。到目前为止，尚无治疗 HIV 的特效药物，可以使用抗病毒与抗逆转录酶药物，并可适当服用免疫增强剂，及早治疗已出现的感染及肿瘤。



（四）非淋菌性感染

非淋菌性尿道炎是由淋球菌以外的病原体，主要是沙眼衣原体和支原体所引起的尿道炎症。主要由性接触传播引起，其次为间接接触，临床表现与淋菌性尿道炎相似，但程度较轻。治疗首选阿奇霉素。

（五）尖锐湿疣

尖锐湿疣主要是由于人乳头瘤病毒感染，同样，主要是通过性接触传播。尖锐湿疣多发生在外生殖器、肛门、会阴部、宫颈等处。典型初发为细小的淡红色丘疹，以后逐渐增大、融合形成菜花状、鸡冠状，触之易出血。治疗尖锐湿疣的方法很多，但治疗后容易复发，故采用去除疣体，改善症状和体征的方法为主，尽可能不采用造成瘢痕的治疗方法。

（六）Ⅱ型单纯疱疹病毒

Ⅱ型单纯疱疹病毒是生殖器疱疹的主要病因，传染性强，性交是其主要传播方式。初次感染者，80％～90％为隐性感染，少数为显性感染。原发性生殖器疱疹患者可有头痛、肌肉酸痛、发热，患病部位先有多个小而痒的红色丘疹，而后迅速形成小水泡，3～5天后形成脓疱，破溃后形成糜烂、溃疡，伴有疼痛，最后愈合。大多数病人有两侧腹股沟淋巴结肿大。生殖器疱疹尚未有特殊的治疗，一般遵循对症治疗、抗病毒治疗、免疫治疗的原则。

二、如何预防性传播疾病

1. 养成良好的生活习惯

如饭前便后洗手，勤洗澡、勤换内裤，个人生活用品如牙刷、剃须刀、浴巾尽量自己独用。不轻易与他人接吻，避免肛交、口交等不良行为，不吸毒，不与他人共用注射器、针头，接受输血和血液制品要特别慎重。拔牙、打针、针灸等治疗要去正规的诊所及医院。穿耳洞的器具一定要消毒，不要文身刺字。

2. 注意公共卫生

使用公共场所的坐式马桶，可在马桶圈上垫上一层卫生纸，便后弃去并洗手。在公共浴室可自带毛巾，尽量淋浴，不下浴池。要把自己的衣裤装进自带的袋子中，然后再放进公共衣柜，不要把自己的衣裤尤其是内衣内裤与别人的混放在一起。到旅店住宿，检查枕套、床单和被褥是否干净，使用公共浴盆时，可先用肥皂水刷洗，再用开水烫。

3. 坚守洁身自好

避免婚前和婚外性行为，不与高危行为的人发生性关系。怀疑自己接触过的性伴有性传播疾病或已有可疑症状出现时，要及时到正规医院检查，早发现早治疗。目前，年年都有治疗性病的药物问世，去正规医院治疗是最好的选择。万不可忍痛拖延，或者根据街头的小广告乱投医、乱用药，以免耽误了诊断和治疗。

4. 正确的隔离

如果家里面有性病患者，必须公用的卫生、生活用具要注意隔离及消毒。被性病患者污染的衣服、毛巾等进行煮沸是最有效、最经济、最方便的消毒方式，也可在太阳下暴晒2～3小时。对马桶、桌椅可用肥皂水擦拭消毒，经常开窗换气，保持空气流通。已婚夫妇，一方确诊性病，夫妻双方应同时治疗。性病未完全治愈前，不得怀孕生育。

5. 提倡性行为中使用安全套

安全套是目前在进行性行为时，预防性病最有效及首选的方式。虽然安全套不是100％安全的，但坚持正确地使用安全套，将大大减少感染的机会，并且，避孕套无副作用，对人体无任何影响。当男性不能用安全套或者是不愿意使用安全套时，女性应该有使用女用安全套的意识。防范性传播疾病最好的方式是男女双方拒绝不洁性行为。

第九章

性　道　德

本章思考：

1. 性道德包含了哪些具体内容，其结构如何？

2. 从历史纵向和文化横向看，性道德的发展有什么特点？

3. 在亲密关系不同领域中，性道德具体指向是什么？

“性”作为人类发展延续的重要手段，在漫长的人类进化史中已经不仅仅是一种自然现象，它更是人类历史和社会发展的重要内容，它关乎个人的健康幸福，更影响到社会的和谐发展。作为大学生，我们有必要对人类的性道德进行回顾与梳理，重新认识形成性道德的历史原因，认真思考如何正确对待历史形成的性道德，并对中西方不同文化背景下的性道德进行考量，扬弃其糟粕部分的同时继承其合理成分，建立科学的性道德观，成为一个有价值判断、有行为选择、有意志自制能力的真正自由的人。

第一节　性道德概述

弗兰克纳认为，人有道德的必要性在于：道德可以使人类摆脱混乱、糟糕的“自然状态”，为人们的社会生活提供一种良好的秩序和“令人满意的人类生存条件”。任何有利于

人类生存发展的道德，实际上都是对有害于人类社会生活的无节制本能行为的约束，性道德也不例外。在人类产生之初，性关系是杂乱的，没有规范，不受限制，认为性是自然和神灵赋予的神秘力量。随着生产力的发展，人类实行群体的社会生活，紊乱的性关系开始威胁着人类社会的繁衍和发展，为了减少和消除性活动对于个人和社会的有害影响，必然要求每个个体的行为都符合一定的社会规范，以维护群体的稳定和繁荣，性道德就是由此产生而发展的。

一、性道德的含义及结构

（一）性道德的含义

性道德作为道德的重要组成部分，是以善恶为评价标准，依靠社会舆论、传统习俗和内心信念，用以调整人类性行为规范的总和。性道德是人类发展进程中，逐步形成的有效处理个体性本能欲求与他人及社会矛盾冲突的规则。这些规则有时更注重对集体社会的关注，而有时又倾向对个体权利与欲求的尊重。在不同时代，不同的文化背景也就形成了不同的性道德规范。

马克思主义认为："物质生活的生产方式制约着整个社会生活、政治生活和精神生活的过程。不是人们的意识决定人的存在，相反是人们的社会存在决定人们的意识。"这为我们认识性道德的本质提供了科学的方法和理论。性道德作为上层建筑中道德的一个组织部分，它是由一定社会经济关系的性质和生产力发展水平所决定的。因此，性道德的产生、发展、变化及其性质、内容、特点，从根本上来说受制于社会的经济关系和物质生活条件，受制于当时社会男女两性的社会地位和相互关系，表现了鲜明的历史性、阶级性特征。同时，性道德也受到诸如政治法律状况、道德文明发展、宗教文化特点以及民族风俗习惯的影响和制约，表现出突出的社会文化性、民族地域性和自然风俗性等特征。

（二）性道德的结构

性道德作为一种道德现象，不仅表现为一定的观念、情感、思想，而且体现在具体行为和各种活动之中。性道德现象主要由性道德意识现象、性道德规范现象、性道德活动现象等内部要素构成。

性道德意识现象是指人们在社会生活中形成的反映性道德关系的心理感受、理性认识，是人们在长期的性道德实践中所形成的具有善恶价值取向的心理过程、思想观念和道德理论体系。它包括性道德观念、情感、意志、信念以及性道德理论。

性道德规范现象是指导人们性意识、评价人们性行为的善恶标准和具体尺度。它是对两性关系之道德规律的概括和总结，包括性道德原则、性道德规范两部分。

性道德活动现象是指人们在一定的性道德意识和性道德规范指导下从事的性实践活动。包括性道德评价、性道德选择、性道德教育以及性道德自我修养等。



二、性道德的特征和功能

（一）性道德的特征

性道德和其他社会意识形态一样，是人们社会生活的反映。它既有一般社会意识形态的特征，也有自身独具的特征。具体表现在以下几个方面：

1. 多样性

不同社会制度、不同民族、不同宗教信仰、不同文化，对相同的性行为有不同的道德评价。不仅如此，在同一社会制度、同一文化背景、同一民族、同一宗教信仰下，不同的阶级或阶层由于社会地位的不同，人们的性道德观念也有差异。

2. 稳定性

整个上层建筑对经济基础来说都具有稳定性特点，即使经济基础改变以后，原来的上层建筑还将稳定地保留一定时期。性道德规范比其他上层建筑变化的速度更慢，有着更大的稳定性。因为改变旧的道德观念，需要人们的思想文化、社会风尚和心理结构有一个变化的过程，这个过程是比较缓慢的。

3. 阶级性

性道德作为一定社会经济关系和两性关系的产物，被打上阶级的烙印。性道德也是维护政治统治的一种手段，是其阶级地位和阶级利益在两性关系中的反映。它可以从性与婚姻家庭的特定角度规范人们的思想和行为，把人们的性意识、性行为纳入统治阶级利益的轨道，从而协调两性关系，稳定社会秩序，巩固统治阶级的政治统治。

4. 社会性

人是社会的动物，人的一切行为都必须符合社会规范，性行为也不例外。从纵向来看，性道德贯穿于人类社会的始终，是与社会共存的。从横向来看，性道德涉及社会的每一个成员，其性观念和性行为都要受到性道德的约束，对个人、家庭和社会的影响很大。性道德有其社会性在于，性道德不能离开人们所在的社会抽象笼统地谈性道德的内容。不过，性道德又总是适应着社会的需要和社会的习俗（包括某些民族的特有习俗），并且是有利于社会的文明与进步的。否则，必然会被修改或废弃，使之进一步完善，推进社会文明。

（二）性道德的功能

性道德的功能又称“性道德的职能”，是指性道德本身在调整两性关系的过程中历史地形成的各种功效和作用。其中认识功能、调节功能和教育功能是最基本的三大功能。

1. 认识功能

性道德的认识功能是指性道德能反映两性之间的利益和情感关系，认识自己在两性

关系中应负的责任和义务，并且借助性道德观念、性道德准则等意识形态表达自己认识成果的能力。人们借助性道德观念、准则、规范等特殊形式来区分善恶、应当和不应当，从而了解个人在性关系中对对方、家庭、社会应承担的义务，完成自己的性社会角色。性道德的认识功能在人们的性行为实践中具有重要意义，它以理性思维的方式指导制约着人们的思想、判断和选择活动，是人们性行为实践的思想认识前提。

2. 调节功能

性道德的调节功能使性道德具有通过善恶价值评价来指导和纠正人们的性意识、性行为、性活动以协调两性关系的能力。性道德的调节功能通过社会调节和自我调节两种方式得以实现。其中，社会调节主要是国家、集体、社会组织以一定社会或阶级所提倡的性道德原则规范为标准，通过大众传媒和职能部门对性关系性行为扬善抑恶的道德评价活动并形成一定的社会舆论而实现的。自我调节是行为个体依照社会肯定的同时且自己认可的性道德原则和规范为标准，来评价自己的性意识、性行为，通过个体自己的良心发现和思想斗争，克服自己的偏私邪念，端正规范自己的思想行为而实现的。由于性道德发生在个人隐秘的私生活中，性道德的自我调节功能在个体性道德实践中显得更为突出。

3. 教育功能

性道德的教育功能是指性道德能够通过宣传、灌输、评价、激励、示范、引导等方式，造成社会舆论，形成社会风尚，树立典型榜样来激发人们的性道德情感，培养人们的性道德品质，实现对人们进行道德教化的目的。性道德的教育功能通过三种教育活动来实现，即性道德传授、性道德评价和性道德激励。性道德传授是指教育者向被教育者传授一定的性道德知识和理论，帮助人们认识性道德规律，理解和掌握一定的性道德知识，产生对某种性道德的真诚信仰，从而自觉服从和接受一定社会、一定阶级所提供的性道德原则和规范。性道德评价是指教育者依据一定的社会性道德原则和规范对两性关系中的人物、关系、思想、行为进行的善恶价值判断，向人们传达一定的善恶观、荣辱观、价值观，使人们对各种性社会现象产生明确的性道德观。性道德激励是指通过对典型事例的宣传和评价，歌颂真善美的性道德理想人格，鞭笞假恶丑的性现象和人格，从而激起人们强烈的道德情感，激励人们追求美好高尚的性道德，唾弃腐朽丑陋的性道德。

三、性道德的发生机制

整个人类伦理思想史表明，性道德从来不是“自然存在物”，而是一种“人为的”和“为人的”存在。性道德的发生有其复杂的社会机制和个体机制过程。

（一）性道德发生的社会机制

人类性道德是在漫长的历史发展过程中，在人类的不断进化中，在物质资料生产和人口生产的长期实践中，在上层建筑等因素的影响下发生和发展的。



1. 劳动是性道德发生的社会历史前提

性道德是人类特有的一种道德意识和行为，而劳动则是使猿变成人的关键所在，劳动完成了动物的性向人类的性的进化。在人类性进化的过程中，第一个具有伟大意义的进步就是直立行走和手的解放。直立行走和手的解放使人的性交体位发生了变化，从而使人类的性行为方式脱离了动物界，产生了人类所特有的面对面的性行为方式。面对面的性行为方式，促使人类的性刺激从动物的以嗅觉气味为主的方式转变为人类的以触觉和视觉为主的方式。这些性行为方式可以促进两性间的双向交流，有利于两性的共同体验，使性欲对象脱离“群”和“类”而产生具体化、对象化的人。在人类性进化的过程中，第二个具有伟大意义的进步就是女性发情期的消失。原始女性在长期的劳动和性进化过程中，适应外部环境的生存能力越来越强，女性发情期消失，产生周期性的排卵和月经。这一进步使女性的性交行为摆脱了外部自然环境和条件的制约，使女性怀孕和生育机会大大增多，为人类的生存和繁衍提供了生理前提和基础；使人类有可能根据自己的情感和意愿，根据社会生产的需要调控自己的性行为，使人类的性意识和性行为具有了主体意识和某些禁忌，从而为性道德的发生奠定了基础。

总之，劳动创造了人类，促进了人的进化，成为人类性道德发生的首要社会历史前提，成为人类性道德发生的原初动力。

2. 物质资料的生产方式是性道德发生的社会物质基础

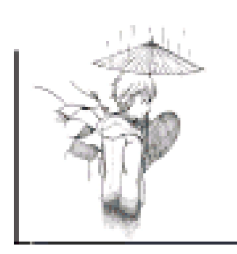
恩格斯指出：“人们自觉不自觉地，归根到底总是从他们阶级地位所依据的实际关系中——从他们进行生产和交换的经济关系中，获得他们的伦理观念。”这告诉我们，性道德作为社会意识的一种表现形式，是一定社会物质生产活动的产物，是由一定社会的经济关系所决定的。

原始社会的性道德是人类性道德的发端。原始社会人类刚刚从猿变为人，生产力水平极其低下，个人无法生存，人们只能集体劳动群群而生，便产生了以氏族整体利益为核心的原始社会的性道德。如，原始人早期生产活动以采集和原始农业为主，而妇女则是采集业和原始农业的主要承担者，因此，尊重妇女便成为原始社会重要的性道德观念。随着私有制的产生，人类社会进入奴隶制和封建制社会。奴隶制和封建制经济关系维护奴隶主贵族和封建地主阶级以专制主义和家族本位为核心的家世利益，产生了以性禁锢、性愚昧、男尊女卑、歧视妇女、父母之命、媒妁之言为特征的性道德。资本主义经济关系的出现以及资产阶级思想文化的传播，冲破了封建性道德对人性的禁锢，产生了以个性解放和享乐主义为特征的资产阶级性道德。公有制经济关系的产生，带来了男女平等的社会地位，产生了以男女平等、爱情与义务统一的社会主义性道德。

从人类性道德的发生、发展和演变的历史，可以看出物质资料生产方式、一定社会的经济关系是性道德发生的深刻物质根源，是性道德赖以存在的客观物质基础。

3. 社会意识形态也在影响和制约着性道德的发生

任何一个时代的性道德都不是孤立发生和发展的，都要受到当时社会的政治法律制



度、宗教道德文化、思想价值观念乃至文学艺术思潮的影响，都要从两性关系的角度反映出当时社会意识形态的性质和特点来。原始社会人们对自然的恐惧、对神灵的敬畏以及思维能力的低下，导致性道德的蒙昧迷信和不开化。欧洲中世纪宗教神学世界观的统治，带来了禁欲主义性道德的广为流传。中国封建性道德的愚昧、保守、落后以及对人性的禁锢，则是封建哲学思想以及专制主义政治法律统治的结果。资产阶级性道德产生于14世纪文艺复兴运动，反对宗教禁欲主义和专制主义，突显了资产阶级性道德独立、民主、自由等特征；但随着拜金主义、个人主义、享乐主义等资产阶级社会意识和价值观的渗透，带来了资产阶级性道德的腐朽和堕落。在唯物史观的科学指导下，在集体主义为原则的社会主义道德滋养下，社会主义性道德得以产生和发展。

总之，性道德的产生和发展，必然要受到上层建筑等因素的影响和制约。

（二）性道德发生的个体机制

马克思主义认为，道德不是外在于人，强加于人的东西，相反，道德内在与人，它是人们自我肯定、自我发展、自我实现的一种社会形式。外在的道德规范必须通过人们内在的道德意识而对人的行为起作用。因此，性道德的发生除了社会机制外，还有其独特的个体发生机制。

1. 内在的道德需要决定了性道德的必然发生

个体对道德的需要是一种自我发展、自我完善的需要，这种需要根源于人的本质。个体正是基于对社会承认与接纳的渴望和对偏离社会的焦虑与恐惧，而促使自己自觉、主动地选择、践行一定社会的道德要求，并形成相应的个体道德。人是社会的生物，获得群体认同和他人的尊重是人的心理需要。个人主体的心理需要的满足程度直接影响到个体在性活动中的价值体验。调查表明，虽然性越轨能在一定程度上激发人的生理机能，但越轨带来的道德痛苦和恐慌会降低其生理快感。当一个人的行为受社会主导价值控制时，只有符合社会规范和导向的性才能同时满足个人的生理和心理需求，才能实现性的价值，给人带来真正的快乐和幸福。

2. 性的生理存在是个体性道德发生的自然基础

性道德作为人类对性意识、性行为调控的自觉意识，首先产生于对性欲本能的伦理判识中。这种伦理判识包含两方面道德内涵：

(1）性欲的正当合理性。男女两性随着性机能发育成熟，自然会产生对异性的性欲求。这是健康成熟男女的正常生理机能和正当合理要求。性欲要求的正当合理性，是性道德发生的科学认识基础。正当健康的性欲及其满足，不仅是人类自然延续的必然途径，而且是人格健全、身心健康的自然基础。禁欲主义的非道德性在于把性欲看作是低级下流的事，否定性欲的正当合理性，压制人的生理机能，剥夺人的自然权力。禁欲主义对性道德产生的危害是造成人们生理欲求与道德意念的剧烈矛盾与冲突，带来压抑、恐慌、焦虑、自责、自谴等身体上和精神上的痛苦。这种矛盾和痛苦直接影响人们性道德科学健康



的生成。

（2）性欲的自发冲动性。人类性欲作为一种生物本能，与其他生物的性欲机能一样，是生物有机体求生存和种族繁衍的必要原动力，是生物有机体“生命意志”的最高体现，极具盲目性和冲动性，甚至包含着放纵性和野蛮性。这种性本能的内驱力对性道德的发生具有强烈的冲击力，它可以冲破人格尊严的屏障，可以冲破法律道德的约束，可以使人的性意识、性行为完全动物化，从而摧毁性道德的人化和理性根基。对性欲的生物本能，必须从人化和理性的角度加以限定和改造，必须以特定的性道德观念抑制性欲的冲动性，约束性欲的盲目性，规范性欲的放纵性，改造性欲的野蛮性，使人类性本能脱离动物的性吸引、性诱惑，升华为属人的性意识、性行为。性欲的盲目冲动性及其必须调控是性道德发生的重要伦理判识。对性欲本能的约束和限定，是人类性道德发生的第一个历史前提。

3. 认知的发展是个体性道德发生的主观前提

柯尔伯格认为儿童的道德成熟过程就是道德认知的发展过程。他认为，道德判断是人类道德要素中最重要的成分，是道德情感、意志和行为的前提，道德判断对道德行为有较大的预示性，道德判断的成熟水平能较好地预测道德行为的成熟程度。诚然，认知并不等于行为，认知并非道德行为的充分条件，即知善未必行善，但道德认知却是道德行为的必要条件，也就是说，行善必先知善。认知的发展是个体性道德形成所必不可少的主观前提。

青少年随着性生理的成熟，对性知识渴求、性意识的萌动是性发育过程中普遍存在的正常性心理活动，能否正确看待和处理性的问题，直接影响到青少年性道德的形成。如果青少年无法从正规的途径去获得科学的性知识，而是通过黄色刊物、色情网站等获得性知识，其结果会影响他们性心理的健康发展，甚至严重影响他们性道德的形成，甚至使其误入歧途，走上邪路。我们必须采取科学、自然的方式对其进行性知识教育，让青少年通过健康、科学的方式接受性知识教育，并同时辅之以性道德规范教育，才能促使其性道德的健康形成。

4. 环境教育是个体性道德发生的重要因素

个体性道德的产生并不是自发产生的，而是后天环境影响和教育的产物。“近朱者赤，近墨者黑”这句话从一个侧面反映了生活环境对个体性道德的生成具有潜移默化的影响。个体性道德的发生主要受社会性道德环境、家庭性道德环境、同伴小群体性道德氛围的影响。

（1）社会性道德环境

社会性道德环境是指整个社会的婚姻制度、性道德状况以及所形成的性道德舆论、氛围和价值导向。社会性道德环境由主流性道德和非主流性道德共同构成。性道德作为一种社会风俗和传统习惯，是一定国家和民族的人们在长期的性活动历史过程中，关于两性关系的实践经验的积累、行为习惯的承袭、社会心理的沉积。性道德具有鲜明的民族习性特征和文化传统特征。性道德所具有的历史和现实的必然，经由一定社会和阶级思想家

的抽象和概括,便形成了该社会占主导地位的、主流化的社会性道德。这种主流性道德以道德责任、道德义务、道德指令等他律形式和官方道德价值导向存在于整个社会生活中,并凭借官方宣传机构,通过学校教育、职业教育、社会教育广为传播,从而对每个社会成员性道德的形成起到正面的引导、教育、熏陶、感召、约束和限定作用,有力地促进个体主流性道德的形成,维护着婚姻家庭关系的秩序和稳定。非主流性道德往往是与主流性道德异质异向的性道德,常常是作为主流性道德的对立面而存在的。它对社会具有逆动性,对婚姻家庭具有破坏性,对社会成员的主流性道德具有瓦解性。当前在我们的社会生活中,社会主义性道德是主流性道德,它反映了社会主义经济、政治、思想文化的本质要求,是促进社会文明、婚姻家庭美满、个体道德完善的美好性道德。与之相对立的则是封建的和资产阶级的性道德。个体性道德的发生取决于个人对社会性道德的不同选择和接受。因此,大力倡导社会主义性伦理观,努力营造良好的社会性道德环境,是青少年正确性道德形成的重要条件。

(2)家庭性道德环境

家庭是个体社会化第一个也是最重要的场所,家庭的道德规范、父母的道德言行是孩子接受到的第一个群体规范榜样,并在以后很长的时间里成为他道德规范的参照点。凯尔曼认知理论认为态度最早的形成就是模仿或服从,青少年在成长过程中最早接受的模仿对象就是自己的父母,同时也是对父母道德要求的服从。所以青少年性道德会受到其家庭与父母的影响。家庭性道德状况对少年儿童的性角色意识,性的是非、善恶、荣辱观念的初始定势起着十分重要的作用。这种关于性的开蒙和奠基作用,会在少年儿童的思想心灵上打下深深的烙印,直接影响着他们性道德的形成和行为的选择,有的甚至影响他们的一生。良好的家庭性道德状况,是少年儿童性角色社会化的最佳场所,将有利于他们性道德的健康形成和发展;而不良家庭性道德状况,必将对他们性道德的形成产生负面影响。研究表明,父母有婚外情等不忠诚现象的青少年性道德观较为消极,他们更多不认同性道德,反性道德的趋向较明显。因此,重视家庭中的性健康教育,提高父母的性道德水平,营造家庭中良好的性道德氛围,是社会性道德教育中重要的任务。

(3)同伴小群体性道德氛围

同伴小群体是指由于生理年龄、思想观念、志趣爱好、行为习惯、人生理想、生活态度等方面的一致或趋同,自然而然形成的以居住地和职业行业为依托的非正式小团体。同伴亚文化因为比较符合青少年的年龄、兴趣取向,很容易受到青少年的认同。而同伴对青少年的影响就是通过同伴亚文化的形成而发挥作用。由于同龄小群体形成的特殊原因和内部特点,使得他们极易受社会上腐朽性道德和生活方式的影响,形成小群体内的不良性道德舆论和氛围。这种不良舆论氛围对小群体成员性道德的形成具有极大的影响和作用,其中小群体中核心人物的性道德观对其成员有很强的辐射力和控制力;各种淫秽光盘黄色书刊所宣扬的腐朽性道德对其成员有强烈的诱导诱惑作用;小群体内部成员的性道德状况使其互相之间有深刻的渗透和同化作用。有时小群体中的性道德观念并非代表每个人的意愿,但是个人对小群体从心理上的依附和从属,从感情上的亲密和稳定,特别是



哥们义气的偏颇情绪，常常使他们服从小群体的性道德舆论，认同其性道德价值，长此以往小群体的性道德价值标准便内化为每个成员的内在性道德观。

同伴小群体中的性道德舆论是一种强化和放大了的舆论，对其成员性道德的影响力和控制力常常超过家庭、学校和社会。因此，发展同伴性道德教育正是实现个体正向性道德形成的有力抓手。同伴教育不像同老师、父母或其他成人打交道，彼此易于在平等的基础上建立起信任关系。尤其是在对待“性”这一敏感性问题上，同伴之间更易于突破沟通与对话的障碍，从而在信息与知识分享，观念与行为转变及生活技能增强等方面取得良好的“示范效应”。因此，要发展同伴性道德教育，对有影响力和号召力的青少年（同伴教育者）进行有目的的培训，使其掌握一定的知识和技巧，再由他们向周围的青少年传播正确的性知识，通过发展青少年的自我教育和自助群体，抵御来自社会和媒介的消极影响，建立科学的性态度，培养出符合社会规范的性道德来。

综上所述，个体性道德的形成是一个复杂的生理、心理和社会活动过程，是一个从他律到自律的过程，是性道德的社会发生机制和个体发生机制交错作用、综合作用的结果。由此可见，性道德教育不应该是单一固定的模式和程序，应该从性道德发生的多种机制入手，多层面、多角度地进行综合教育和系统教育。唯此，才能取得良好的教育效果，促进性道德文明的发展和提高。

第二节　性道德发展的历史演变

性道德是一种社会意识，是人类社会生活的产物，由一定社会经济关系所决定，并随着人类历史的发展而发展看。人们对两性之间伦理道德关系的认识也有一个渐进的发展历程。不同历史阶段有不同性质和内容的性道德体系，形成了不同的性道德历史类型。迄今为止，人类社会先后出现了原始社会的性道德、奴隶社会的性道德、封建社会的性道德、资本主义社会的性道德和社会主义社会性道德五种历史类型。

一、原始社会的性道德

性道德产生于原始社会，当时的主要表现或者说社会干预的重要形式，就是性禁忌。这种性道德的萌芽不是一开始就有的，而是经历了一个过渡时期。

在原始社会的早期，由于生产力水平的低下，人们只有聚集成群才能生存。人类曾有过一个漫长的群婚与杂交阶段，作为人类生物性本能的性行为是无拘无束的，没有任何禁忌和规范，可以不管辈分和血统、时间和地点，随心所欲地进行性交。性道德产生于对群婚制的限制，即性禁忌。这种限制体现了人类两性关系进化的道德化过程。最早出现的是乱伦禁忌。群婚制逐渐过渡到血缘婚，即在同一群体中，同一辈可以有性关系，而不同辈分的男女之间则禁止发生性关系。随着人类的不断进化，人们又排除了同血缘同辈分男女之间的性关系，之后又发展为外婚制，同一氏族内部男女禁止通婚，只能在外氏族同

辈之间通婚。族内集团婚向族外集团婚的发展是人类性道德发展中的巨大进步，它否定了血亲婚配，从而生育出体能健康、智力良好的后代，有力推动了人类的进化和发展。

在母系氏族社会时期，出现了由一男一女保持相对稳定的偶居生活的对偶婚。到了父系氏族社会时期，一夫一妻婚姻制度开始形成。随着婚姻制度的形成发展，性交从无序状态发展到有所约束和控制。

原始人的第二个性禁忌是月经禁忌，即月经期内禁止性交，并禁止从事许多生产活动。它产生于原始初民对女性经血的神秘感和恐惧感，尽管这在客观上有利于妇女身体健康，但仍与现代人自觉避免在月经期性交有本质的不同。

第三是场景禁忌，即除了性交庆典中的集体活动外，都应该离开群体，到隐蔽的地方去性交。这是原始人最早的羞耻意识和自我意识。此外，还有对性交频率的某些限制，即在某些时间或时期内不得性交。

原始性禁忌是基于生活经验自发形成的，是性道德的萌芽，还不是完全意义上的性道德，但它毕竟是人类文明进步的成果，为以后性道德的形成奠定了基础。

二、奴隶社会的性道德

随着对偶家庭的发展与完善，生产力进一步提高，社会财富有了更多的积累，私有制便开始产生了。男性由于生理条件有利于从事较重的体力劳动，生产的发展使他们在经济生活中占有越来越重要的地位。为了使私有财产有明确的继承者，掌握经济大权的男子必须要废除母权制，并转变为父权制。父权制的确立表示着从对偶家庭的两性关系向一夫一妻家庭的两性关系的过渡，而且也表明一夫一妻制家庭，实际上是私有制的产物。一夫一妻制是人类婚姻和性道德的伟大进步，它具有排群、排类、排他性，产生了“整个过去的世界所不知道的现代的个人性爱。”它使两性关系摆脱了群婚制下的野蛮愚昧状态，进入了个体婚制下的文明发展阶段。

由于财富集中于男人手中，这时的一夫一妻制具有男尊女卑的特点，正如恩格斯所说：“正是奴隶制与一夫一妻制的并存，正是完全受男子支配的年轻美貌的女奴隶的存在，使一夫一妻制从一开始就有了它特殊的性质，使它成了只是对妇女而不是对男子的一夫一妻制。”性道德要求女性守贞操，不能与丈夫以外的其他人发生性关系，而男子只要有足够的财富则可以占有多个女性。绝大多数女人成为了繁衍生命、男人发泄性欲的工具，甚至沦为“物品”一样的地位，可以被掠夺、交换、赠予、买卖。男尊女卑、歧视妇女是奴隶社会最突出的性道德观念。

奴隶社会的性道德是人类文明社会性道德的开端，它开启了一夫一妻的个体婚历史，尽管在性道德上是不完善的，但它仍不失为人类性关系的一个进步，其道德意义在于它开始要求排除杂乱的两性关系，开始要求夫妻间保持忠贞守一的性生活，它标志着人类对自己的性生活提出了更为严格的限制，为人类提供了发展爱情的必要条件。但个体婚制在历史上绝不是作为男女爱情忠贞而出现的，而是作为女性被男性奴役，作为整个史前时代所未有的两性冲突而出现的。因此奴隶社会的性道德既是人类婚姻与性道德的伟大进



步，同时也是女性受奴役、男性中心论性道德的发端。

三、封建社会的性道德

随着社会经济的发展和男权统治的进一步巩固，到了封建社会，两性关系、婚姻禁令越来越复杂，而所有禁规都几乎是指向对女性的不平等的性道德要求。封建社会的性道德表现为两个极端，性禁欲主义和性享乐主义并存。性禁欲主义，提倡“性即罪恶”“性即淫秽”，禁欲为善，性行为的目的仅仅是传宗接代，尤其是妇女在爱情和婚姻上没有任何发言权，更不用说享受性爱的权利。这一时期的性道德，一方面要求平民百姓，尤其是女性的性禁锢和性禁欲；另一方面则是达官贵人可以性享乐和性纵欲，性行为的堕落、性享乐主义之风盛行。

（一）中世纪欧洲的封建性道德

封建社会的性道德，对女性的贞操观念更加强调，甚至通过法律形式确定下来。中世纪欧洲对女性贞操的禁锢十分严厉，为防止女人通奸，当丈夫需要外出时，就会给妻子戴上“贞操带”，贞操带的出现，与男子把妇女当作自己私有财产的观念密切相关。男子把妇女作为自己专有的泄欲工具，女性不守贞节，就意味着男子的私有财产被盗，意味着男子的所有权被侵犯。此外基督教将性与“原罪”联系在一起，推崇极端的性禁欲主义。在它看来，人类的一切性行为都是卑污不洁的，是“兽性”的表现，因此应当克服性欲，避免性交；婚姻被认为是“下贱的状态”“淫欲的手段”，夫妻即便是为了传宗接代而性交，也必须小心谨慎，不使自己产生激动和快感；而那些与生育无关的性活动如同性恋，则受到十分残酷的惩罚，有些女子只因为美丽或具有性魅力，就被诬为女巫，任意摧残折磨，被投河或被活活烧死。鄙视性欲、压制性欲是中世纪基督教世界的性道德原则。

（二）中国封建社会的性道德

我国封建社会确立了一夫一妻制的婚姻制度，强调婚姻的稳定性，这无疑是性道德的一种进步，对繁荣社会经济、巩固宗法等级制度有积极作用，体现了人类性道德的进步，但封建社会的性禁欲主义和性享乐主义也严重扭曲了人性，尤其是对妇女造成了深重的伤害。早期儒家并不主张禁欲主义，如孟子曾坦言：“食色，性也”，但认为男女性行为主要是为繁衍子孙，“为后也，非为色也”。随着封建社会的发展，男权日益巩固，男尊女卑、性禁锢等封建性道德从观念到制度也在不断地发展，到了宋代，程朱理学公然主张“存天理，灭人欲”“饿死事小，失节事大”这样极端违反人性的道德理念。在两性关系上，妇女受到严酷的性压抑和性剥削。女子被要求必须遵循三从四德（即在家从父、出嫁从夫、夫死从子；妇德、妇言、妇容、妇功）；嫁人须“遵父母之命、媒妁之言”；丈夫纵使有大恶，妻子也不能主动离异，必须“嫁鸡随鸡、嫁狗随狗”“从一而终”；丈夫可以休妻再娶，妻子有“七出”之条（据《唐令》规定：“诸弃妻须有七出之状，一无子，二淫佚，三不事舅姑，四口舌，五盗窃，六嫉妒，七恶疾”）。丈夫死了，妻子应为之“守节”永不再嫁，最“节烈”者莫过于以身殉夫。

千百年来，封建王朝利用树“贞节牌坊”、立“烈女传”等手段不断强化这血淋淋的吃人性道德。明、清两代建立了大量的贞节牌坊，有许多一直保存到今天，成为封建社会妇女人生惨剧的真实写照。与此同时，男子却享有绝对的优厚待遇。可以“休妻再娶”，可以“三房四妾”，甚至可以嫖妓，中国历代皇帝更是在“多妻乃‘盛德’”的谎言掩盖下，使多妻达到了顶峰。可见，封建社会的性道德是双重标准的，禁欲主义性道德主要用于禁锢被统治的大多数人，而统治者的财富、地位使他们拥有特权，可以无所顾忌地追求性享乐、性放纵。

中国封建社会的性道德存在很多矛盾的现象：一是社会实行严厉的性禁锢，儒学家们张口“万恶淫为首”，闭口“色是祸媒人”，正人君子耻言男女苟且之事。二是又公开实行养妓豢娼，上层贵族官僚集团，也乐于出入歌楼酒馆。社会上遍布妓院，文人士子，更以放荡风流、嫖狎妓为要事。三是要求女子贞节操守，视贞操胜过生命。四是又放任男子的性欲，拈花惹草、招蜂引蝶，且无损于男子的声誉名位，如此等等。这充分反映出在中国封建社会中，性道德的多重性和复杂性。

封建社会性道德总体上是一种禁欲主义的性道德，它宣扬性愚昧、性禁锢；维护家族利益和家长制度；歧视妇女，违反人性，给广大民众，特别是妇女带来精神压抑和痛苦，造成了社会生活的保守与窒息。因此，对于封建社会性道德中的糟粕内容，我们应该坚决批判与抛弃，但对于其中优秀的思想成果，如对婚姻和两性关系的严肃慎重态度、对美好爱情的追求，我们则该批判性继承。

四、资本主义社会的性道德

资本主义社会的性道德的建立，开始于 14 世纪欧洲的资产阶级文艺复兴运动，使人们从中世纪禁欲主义和教会的虔诚、信仰中摆脱出来，开始把自己作为个体看待，把自身的感性、愿望和冲动看成是自然本性，人文主义者大力歌颂人性的完美与崇高，提倡世俗化和个性解放，要求性自由，随之艺术、文学和日常生活等，都从性压抑中解放出来，面对中世纪教会长期统治的桎梏思想，这无疑是性道德观念的一场革命。封建禁欲的漫漫长夜终于在文艺复兴运动呼唤人性复苏和解放的曙光里消逝了。

资本主义社会性道德的特点首先表现为反对宗教禁欲主义，肯定人类性欲的正当性，肯定性行为本身的价值，肯定性爱是一种高尚的情感。这是对长期统治人们思想的封建性道德观念的反思、评价和调整，实质上是对封建主义发起的一次革命性冲击。然而，随着资本主义的发展，“性自由”和“性解放”却越走越远，并逐步走向反面。其主要表现是鼓吹“性本能以追求快乐为原则”，“不生育的性结合与社会无关”，“情欲远胜于理性”，以及“连续的多偶制”等。其直接后果是两性关系混乱，对婚姻的失望和家庭的解体，并进而引发青少年犯罪率增长、社会丑恶现象增多。

资本主义性道德的另外一个特点是提倡自由平等、人格独立的性道德，表现为对情感、个性的尊重和对两性平等的追求。人人平等、自由恋爱、追求以爱情为基础的两性之爱受到赞美和歌颂，性爱不再被认为是应当加以隐晦的事情，而应是人生最宝贵的东西。此外，人人平等的思想也促进了男女平等，女性权利意识开始觉醒，女性自主意识得以增



强,妇女就业人数增多,女权主义思潮出现。

资本主义性道德的第三个特点是渗透着拜金主义、享乐主义。资本主义社会商品经济的发展和个人主义思想体系的确立,在给资产阶级性道德带来革命进步的同时,也使拜金主义、享乐主义的性道德得以出现,给资产阶级带来腐化和堕落。在金钱决定一切的社会里,资产阶级的性关系本质上是由金钱和财产决定的,两性关系变成了金钱关系和现金交易。性关系的金钱化和商品化严重腐蚀了资产阶级性道德中独立自主、追求爱情的人格意识,使婚姻和爱情以及两性关系失去了纯洁性和高尚性。享乐主义也直接渗透到两性关系中,使性道德走上只追求个人权利,无视社会责任;只追求肉体感官享乐,无视社会道德规范的自由化甚至纵欲主义的邪路。

在人类性文明史上,相对于封建社会禁欲、灭欲的性道德而言,资本主义的性道德具有积极意义。但不用质疑,这种对性自由的过分渲染,也导致了性的放纵、堕落。抛弃一切规范和约束、听任生理本能摆布,只能把人降到动物的水平上。因此,新的社会主义性道德的产生成为性文明发展的必然。

五、社会主义社会的性道德

社会主义社会的性道德,是人类性道德发展中高级阶段的崭新形态。社会主义制度的建立,铲除了剥削阶级,这就从根本上改变了历史上形成的以男尊女卑、婚姻不自由、一夫多妻以及漠视妇女利益为特征的旧制度的经济基础,确立了以马克思主义为核心的社会主义思想文化和意识形态的主导地位,使社会主义精神文明建设得到了发展。社会主义社会的建立,使性道德发生了彻底的革命变革,形成了社会主义性道德体系,主要包含以下方面的内容:

第一,男女平等是社会主义性道德的原则。新中国成立以后,广大中国妇女摆脱了身上的锁链,投入社会革命和建设之中。1950 年颁布了废除封建婚姻制度的《中华人民共和国婚姻法》,从此恋爱自由、婚姻自主、男女平等有了法律保证。随着妇女在经济、政治地位上的提高,男尊女卑的道德观念、残害妇女的贞节观以及包办买卖婚姻等都受到了严厉的批判和打击。女性依附于男性的状况及自卑自贱的心理都大为减少,婚姻自主已成为社会生活中的事实,在保卫和建设新中国的过程中,妇女“顶起了半边天”。男女平等是社会主义社会的社会性质在两性关系中的集中体现,也是社会主义性道德体系与其他性道德体系的本质区别。

第二,爱情与义务相统一是社会主义性道德的基础。社会主义性道德认为爱情和情欲是两性结合的自然前提,性道德应该肯定人的性权利;但是情欲和爱情不是两性结合的唯一基础,人类的性结合是在情欲和爱情基础上的男女之间一种社会性的结合方式,人类的性关系必然带来一定的社会后果,带来对他人、家庭和社会的道德责任和义务,因此,性道德还应建立在责任和义务等社会伦理基础之上。爱情与义务相统一是社会主义性道德区别于其他性道德体系的一个显著标志。

第三,一夫一妻、婚姻自由、计划生育是社会主义性道德的内容。它要求夫妻对婚姻

的互相忠诚，反对任何形式的多妻多夫婚姻生活，反对婚外情、婚外恋等破坏一夫一妻制的思想和行为。婚姻自由是社会主义性道德的婚姻道德，它包括结婚自由和离婚自由。计划生育是我国特有的性道德规范，是根据我国人口和生育状况所确定的生育中的性道德。

社会主义社会的性道德是在以往社会的性道德的基础上发展起来的，并日趋完善。它为社会主义社会婚姻家庭的美满和谐以及性别人格的自由全面发展开辟了道路，提供了道德保障。

第三节　当代性道德核心价值观的科学内涵和原则

一、当代性道德核心价值观的现代科学内涵

当前，我国性道德价值观呈多元化趋势，各种不同价值观及思潮相互对立，不利于人们正确性道德价值观的树立。所以必须以科学的性道德核心价值观为指导，帮助人们树立正确的性道德价值观，养成良好的性道德。在当代社会，我们必须要以马克思主义为指导，赋予社会主义核心性道德价值观新的时代内涵，使其承担起当今青少年性道德核心价值观的重任。其科学内涵具体包含六个方面：肯定性欲望、重视性权利、尊重性自由、社会为核、责任为限、自由有度。

（一）肯定性欲望

尊重个体性需求是科学性道德核心价值观建构的逻辑起点。我国古代封建社会否定人的性欲望的正当性，形成了“万恶淫为首”的核心性道德价值观，却严重压抑了人性。今天我们构建新的性道德核心价值观，必须要肯定性欲望是人的正当需求，正如奥古斯特·倍倍尔在《妇女和社会主义》一书中谈道：“在人的所有自然需要中，继饮食需要之后，最强烈的就是性的需要了，延续种属的需要是生命意志的最高表现，这种需要深深地埋藏在每一个发育正常的人身上，到成年时，满足这种需要是保证人的身体和精神健康的重要条件。”

（二）重视性权利

人类的生存与发展离不开性，性伴随着人的始终，性由个人与社会结构之间的互动而构建，其充分发展为个人、人际和社会健康幸福所必需。性的权利乃普世人权，以全人类固有之自由、尊严与平等为基础。

重视性权利主要体现在以下几方面：

第一，平等表达与实现自己的性权利。性权利的平等表达与实现，核心在于男女平等，男女关系是人类社会一切关系的基础。只有男女平等了，才能谈得上其他关系的平



等。封建传统的性道德压抑人性，否定人们的性权利，其基本原因是该性道德价值观建立在男权社会中男女不平等基础之上。在传统封建道德中，认为只有男性、年轻人才可以有性欲望，女性和老年人表达性欲望是贱或“老不正经”。不管男女老少有性欲望的表达都是正常与道德的。

第二，尊重他人性意愿。无论在何种状况下，性行为的发生和性关系的建立都只有在充分尊重对方的性权利、不降低彼此人格尊严、双方完全自愿的前提下才是正当的，简而言之就是要求我们必须做到“人格上平等，行为上自愿”。除了自慰行为以外，大多数性行为的完成需要两人参与，这就意味着参与性行为的双方必须自愿。坚决反对对他人的强迫，包括恋人和配偶之间也不能违背对方意志而把自己的性满足强加于对方。尊重他人最重要的道德原则是“己所不欲，勿施于人”。

（三）尊重性自由

第一，尊重个体性选择。性别之间、种族之间、民族之间以及不同的个体之间在性选择上必然有着显著的差异，“发乎情”不是对这些差异的否定，而是对这些差异的尊重和肯定。因为不同的性别、个体之间赞同的“情”是不同的。所以尊重个体性选择包括尊重个体性需求的合理表达，尊重个体性欲求的不同表达方式，尊重个体性取向选择自由和追求性目的的自由决定。

第二，婚姻自主。婚姻是社会对性的一种制度安排，更多体现了社会的利益。传统社会中，婚姻只能是“父母之命、媒妁之言”，个体在婚姻上几乎没有自由选择的权利。离婚被禁止，被否定，更是不道德。性自由体现在婚姻上应尊重婚姻当事人的自主意愿，婚姻的基础是双方的感情，如果感情破裂，双方要解除婚姻，是婚姻个体的选择，我们要宽容与尊重。

（四）社会为核

人类的性是生理、心理、社会属性的统一，本质在于其社会属性。我们在尊重个人性需求的同时，不能脱离社会而谈性，要坚持性的三者统一，特别是以社会属性为其核心，充分考虑社会利益，在性活动的道德价值选择上，不能伤害他人和社会的利益。人的性爱不是纯粹的生理本能，而是人化的自然，也就是社会化的性。我们要认识到性道德不是对我们自由的束缚，而是保证自由的真正实现，它对社会发展及个人幸福有着重大的意义。

（五）自由有度

自由是人的全面发展目标实现的核心，也是人类社会不懈的追求。马克思、恩格斯始终关注人的发展，把人的全面发展看作是未来社会的最高价值，自由又是其核心价值追求。性的自由和解放是人的自由解放的重要组成部分，是人类从猿变成人后始终追求的自身发展完善的一个目标。

自由特别是性自由成为当前青少年摆脱权威、追求潮流的重要标志，但他们对于自由

却充满着种种误解与偏见。有人认为，自由就是毫无约束的生活，性自由就是个人的性欲望可以不受任何控制的满足，“我的地盘我做主”“想做就做”“有欲望就要满足”“追求一夜情”等都是其典型的表现。

人类在性的发展史上，经历了从蒙昧到文明，从低级到高级，从不自由到逐步自由的历史发展过程。在远古时期，人类曾有过一个漫长的群婚杂交阶段，一切男女都可以自由地发生性关系，甚至于不分场合、时间、地点。从表面上看，这一时期人们在性关系上是绝对自由，但这种性关系却带着深深的动物性印迹，实质上人还徘徊于人与兽之间，主要受到动物性本能的支配。这种“自由”是人类对自身、对性的无知、野蛮的表现，完全没有达到自觉自主状态，不能控制自己的性，是人类性的不文明、不自由时期。

真正的性自由不是性放纵，不是为所欲为，而是在对人类性的理性认识基础上的自觉自主状态。这种自觉自主状态是指人类不断摆脱生物本能的限制，对自己性欲望有着合理的控制。人们有追求性自由的权利，但是性自由不是无条件的、随心所欲的动物式的发泄，而是一定社会规则限定下的自觉自主的活动。人类的性关系本质上是一种社会性的活动，必须要服从社会的规则与规范。自由是我们当前所应追求的价值理念，但不是说自由就可以超越历史条件和现实条件的限制，游离于社会之外，随心所欲地行动，而是必须要坚持自由的度，这个度就是社会规则。

（六）责任为限

责任是人类性活动中的天然道德准则，任何抛弃性责任的价值取向无异于使人回归动物野蛮状态，更可能使人类社会关系中最基本的男女关系遭到破坏，呈现无序化状态，影响社会的和谐稳定。性责任主要表现在以下几方面：

第一，承担对自己的道德责任。作为性行为的物质承担者和性关系的实施主体，性关系的社会属性使人的性社会化、人性化，从而给个体带来对自身的道德责任：即要尊重自己的人格和尊严；对自己的行为后果负责；无损于自己的身心健康。

第二，承担对对方的道德责任。性关系的社会属性使人类的性本能对象化、具体化，从而带来了个人对参与性活动对方的恋人、配偶负有的道德责任，即坚持对对方爱情、婚姻的忠贞专一，不能脚踏几只船；尊重对方的人格、尊严、选择，遵循自愿原则；不能损伤对方的身心健康。

第三，承担对社会的道德责任。性关系的社会属性使两性的结合具有了目的性、结果性。我们必须要考虑性行为的社会后果与责任，性行为可能产生婚姻家庭和子女，从而产生了对婚姻家庭和子女的道德责任，即忠诚于一夫一妻的婚姻和家庭，维护婚姻家庭的稳定和谐；自觉承担起抚养子女、教育子女的义务，促使子女德智体美全面发展。

二、性道德的基本原则

（一）禁忌原则

性禁忌是性道德的前提和基础，是人类社会中最早的、最有生命力的性道德原则，是



对性关系进行自我控制和自我约束的禁止性规定。

当代社会人们公认的禁忌原则主要包括禁止结婚性交的血亲关系和禁止结婚性交的疾病两个方面。为避免后代出现遗传学上的家庭和社会问题，当事人应自觉地不与有血亲关系者发生性行为，中国婚姻法规定禁止三代以内的旁系血亲结婚。有精神方面的疾病，如精神病、白痴等；或是身体方面的疾病，如遗传病、性病等的患者应自觉地避免与他人发生性行为。

性道德中的禁忌原则，因为对人类自身的繁衍和发展具有十分重要的意义，因此，大多都用法律的形式加以强制。法律和性道德的禁忌共同发挥着调节两性关系的作用。

（二）自愿原则

性道德要求性行为应建立在双方自愿的基础上，违背任何一方意愿发生的性行为都是不道德的。即便是在恋爱、婚姻关系的双方在性行为中如果违反了自愿原则，也是不道德的行为，甚至在法律上构成了强奸行为。

（三）无伤原则

无伤原则是指在两性关系中必须遵守尊重对方、爱护对方、不伤害对方的道德原则。广义的无伤原则是指在两性的日常生活和交往中，对对方的政治信仰、思想感情、人格尊严、工作学习、兴趣爱好、经济收支等各方面都要尊重的不伤害。狭义的无伤原则特指性生活中互相尊重和不伤害。这种无伤体现在两个方面。其一是对身体器官无伤害，即性交行为应给对方带来生理上的满足而不是对身体健康的伤害。凡违背本人意愿的强迫性、粗暴性、虐待性的性行为，或不顾对方身体健康状况，不适时宜、过度频繁的性行为，或本人患有传染病尤其是性病、艾滋病，却隐瞒病情而发生的性行为，都会直接损害对方的身体健康，或造成对方性器官的损伤，都是不道德的。其二是对精神和心理无伤害，即性生活必须出于双方自愿，给双方带来精神、感情和心理上的愉悦，不能给对方带来伤害。强迫性、粗暴性、虐待性的性行为，和以性交为侮辱、欺压、征服对方的手段，或以拒绝性交为报复、泄愤、惩罚的手段，都会给对方造成精神和心理上的伤害，都是不道德的。

（四）私密原则

私密原则是关于性关系道德的私人性和隐私性准则，主要包括自由自主性、非公开性和自律性。两性关系的自由自主性是指人类两性的结合是仅仅和当事人有关的私事，他人和社会无权干涉和指责，男女均有选择配偶、结婚、离婚的自由性和自主性。两性关系的非公开性是指性爱是一对男女之间最亲密的肉体与精神的结合，是两个人互相给予、互相享受的特殊领域，只可两人共有，不能与他人分享，只能在两人独处的空间内进行，不能公开展示。对他人的性生活不应窥看，更不能拍照、录像加以传播（医学教学和科学研究除外）。两性关系的自律性是指两性关系虽然具有自由自主性，但并不是性本能驱使下的放纵，而应是在自尊、自重、自负责任等道德意识支配下对性本能的合理节制。在容易被

人发现的地方发生性行为,或者在公共场所表现性感极强的动作,都是不道德的 。

（五）相爱原则

相爱原则是指只有具有爱情的性行为,才符合性道德原则。人类区别于动物的性活动,就在于人类具有超乎于动物界的思想与情感,爱情是人类性行为的基础,在性活动中具有对特定的“某一个”异性的爱情,是人类性道德的重要原则。单纯的“自愿”,可能是没有爱情的自愿。卖淫与嫖妓,双方均出于自愿,但这是不符合人类性道德原则的性行为;出于某种原因,如抵偿债务、报恩,或为了某种不正当的目的而发生的性行为,也是在“自愿”基础上进行的,亦谈不上爱情,因而是不道德的。单纯的“无伤”,尽管没有造成明显伤害,却由于缺乏爱情作为基础,只是一种低级的、冲动型的、类似动物的性行为而已。性爱并不单指性交,它以两性之间的相互倾慕、相互依恋为前提,是在性欲基础上产生的一种蕴含着真挚热烈的情感和精神的追求,它使得躯体感受与心理感觉、灵与肉达到有机的融合。为求单纯肉体上的发泄而性交,很难说存在着什么性爱,更谈不上符合性道德的原则。

（六）合法原则

合法原则是指男女之间发生性行为,必须建立在依法缔结的婚约基础上,把性关系限制在婚姻关系之内,即只有夫妻之间的自愿性交才是道德的。根据《婚姻法》的规定,履行结婚登记手续才是合法婚姻。我国《婚姻法》规定实行一夫一妻制,而且要求夫妻间应当相互忠实,以约束“支配自己身体的权力”为义务,去获得拥有对方身体的权利。如果男女两人未经合法登记结婚而发生婚前或婚外性关系,其行为不受法律保护,也会受到社会舆论和道德规范的谴责。

第四节　大学生性道德规范

随着改革开放的进一步深入和社会主义市场经济体制的建立,人们的性观念特别是大学生的性观念发生了明显的变化。而大学生正处于性成熟阶段,但由于年龄较小、社会阅历有限,思想意识还不成熟,往往对性的本能冲动难以克制,容易出现性放纵、性过错甚至性犯罪。因此,加强大学生正确的性道德规范的培养,帮助大学生树立良好的性道德规范意识是非常必要的。对于大学生的性道德规范教育主要包括异性交往中的性道德规范、恋爱中的性道德规范和婚姻中的性道德规范三个方面。

一、异性交往中的性道德规范

大学生异性交往是必要的,也是重要的。异性间健康的交往有助于个性的全面发展以及人际交往能力的提高,也有利于培养学生健康的性心理。大学生异性交往一般有两



种发展前景，一种是互相倾慕产生爱情，成为情侣；另一种则是保持友谊，成为异性朋友。无论是哪种发展前景，在异性交往中都需要遵守一定的性道德规范。

（一）遵守自由平等责任的性道德原则

异性交往必须是行为主体自由选择、自主决定的活动，任何强迫性的、不是出于当事人自愿意志的异性关系都是不道德的。在异性交往中当事人双方在人格、身体、权利与义务上都是平等的，任何歧视对方，不尊重对方的思想和行为都是不道德的。异性交往虽然是一种自由自主的个体实践活动，但这种实践活动要与其他异性结成一定的社会关系，要在社会生活中进行，因此，异性交往具有强烈的社会性，涉及他人的利益、社会的道德风气和安定和谐。因此，要求我们在异性交往中要具有强烈的责任意识，对自己的行为及其后果负起道德责任，任何随心所欲不负责任的态度和行为都是不道德的。

（二）自尊自爱，举止高雅适度

自尊自爱，代表着一个人的文化素养、心理素质和美好形象，是对自己人格尊严、身体名誉尊重爱惜的一种自我意识。自尊自爱的性道德准则要求人们在与异性交往中，应该诚恳待人，热情大方，既要随时检点自己的言谈举止和服饰打扮，防止自己不文明的言行，也要制止来自他人的轻佻举动和言辞；只有自尊自爱，才能提升自己的精神境界，得到异性的尊重，实现自我人格的发展和完善。

（三）加强和培养异性交往中的自制力

自制力是人的一种自我控制力，它既表现为人控制自己心理感情（情感、情绪、愿望、习惯、爱好）的能力，又表现为人能使自己的行为自觉服从社会规范的能力。自制力本质上是对人的欲望的一种约束，是人对自己思想和行为所做出的自我调控和自我约束。异性交往的需求源于追求异性的生物性动因，因此，我们在异性交往中特别需要增强自我约制的意识，自觉对这种生物性动因进行道德的规范。在男女交往的实践中，要有意识地与异性保持一定的身体距离，不要有亲密的肢体接触；与异性谈话的口气、方式、称呼要适度得体有分寸，不要发出错误的信号，不要开出格的玩笑。异性交往中要分清友情与爱情的界限，把握住自己，不应该随意跨越友谊界限进入性关系领域。

（四）树立阳光、科学的性观念

由于我国经历了几千年的封建社会，长期以来，在两性关系上存在着许多错误观念，在短时间内还难以消除，尤其是对异性躯体、两性交往等，人们仍感到神秘。大学生应该消除性无知、性愚昧、性神秘等旧观念，应该像对待一切科学知识一样，学习性的科学知识，学会鉴别黄色影视片、淫秽书刊及社会丑恶现象，绝不能盲目地接受和模仿。对不健康的东西，要坚决抵制和批判。学习性知识，正是为了更好地了解自己、认识异性，也是保证身心健康的重要阀门。

（五）进行健康的异性交往

健康的异性交往可以促使双方相互学习、取长补短，共同提高；还可以缓解大学生由于学习、生活及就业压力所造成的心理紧张，有助于大学生的身心健康；此外，通过异性交往实践，可以学会与异性交往的方法和技巧，为未来工作、爱情及婚姻家庭生活打下良好基础。具体来讲，一是要与异性广泛交往。大学生要积极参与学校、院系、班级开展的各项活动，扩大异性交往范围，加强男女生之间的互相了解和互相学习。二是与异性自然交往。在与异性交往中，要端正态度，培养健康的交往观念。消除异性间交往的不自然感，坦然面对，自然大方。既不羞涩紧张、过于敏感，也不夸张造作，要心胸坦荡，举止有度、自然和谐。三是要与异性文明交往。与异性交往中交往动机要纯洁端正，交往内容要积极健康，交往过程要文明礼貌。作为大学生要自觉遵守社会对于异性交往的道德规范，与异性间建立良好的友谊关系，才可能发展为健康的恋爱关系。

二、恋爱中的性道德规范

近年来大学生的性观念日趋开放，大学生恋爱已经十分普遍，并呈现出低龄化、快速化的趋势。由于性知识和性道德教育的缺失，大学生恋爱观还不够成熟，恋爱心理还缺乏深刻的社会内涵，对爱情的伦理本质还缺乏全面深刻的理解，在恋爱中发生婚前性行为、意外怀孕、堕胎、性病艾滋病的感染、三角恋爱及争风吃醋引发斗殴事件屡有发生。因此，正确地认识恋爱的道德责任，处理好恋爱关系对于大学生的身心发展以及社会的和谐稳定十分重要。大学生恋爱中的性道德规范归纳起来主要有以下几方面的要求：

（一）保持爱情的纯洁性

不能片面地或功利化地对待恋爱。无论是在自己的心中勾画出一个脱离现实的恋爱偶像，还是片面追求外在形象，或者只看重经济条件，或者仅仅把恋爱看成是摆脱孤独寂寞的方式，都无法产生真挚的感情，也得不到真正的爱情。爱情的纯洁性包括两方面：一是择偶标准上的纯洁性，即树立正确的择偶观；二是建立和发展恋爱关系上的纯洁性，即以追求纯真的感情和美好的婚姻为目的。

（二）尊重人格平等，恋爱自主自愿

恋人间彼此尊重人格的表现，主要是尊重对方的独立性和重视双方的平等。恋爱的双方在人格上都是独立的，如果把对方当作自己的附庸，或依附对方而失去自我，都是对爱情实质的曲解。恋爱双方在相互关系上是平等的，都有给予爱、接受爱和拒绝爱的自由，放纵自己的情感或者对对方予以束缚或强迫，都不符合恋爱的道德要求。恋爱自主自愿要求我们，首先，恋爱关系的建立必须两相情愿，任何一方都不能把自己的意愿强加给对方，任何一方也不能违心地接受别人的爱。其次，在恋爱关系的发展过程中，仍然要尊重对方的感情和意愿。恋爱是双向选择的互动活动，恋爱双方如果有一方感到另一方不



合适，提出终止恋爱关系，重新进行选择，是合乎道德的行为。另一方应当尊重对方的意愿，不可纠缠不休，更不可怨恨报复，做出伤害对方的事情来。

（三）态度严肃真诚，感情忠贞专一

首先，恋爱关系到婚姻的美满、家庭的和谐、人生的幸福，是人生中的一件大事，这就要求当事人纯洁端正的动机、严肃认真的态度、心怀坦白的真诚，用相对稳定的择偶标准和比较成熟的恋爱观来指导恋爱实践。不能把恋爱视为儿戏，随意交往，轻浮草率。其次，当男女双方经过全面了解深思熟虑并确定恋爱关系后，就应该互相忠诚、信守承诺、感情专一、积极培育和发展爱情。那种借“恋爱自由”而朝秦暮楚、见异思迁的思想，那种借“维护人权”而恣纵情欲、玩弄异性的行为，都是不道德的。

（四）恋爱方式要健康文明

恋爱关系确立后，男女双方无疑需要通过较多的接触来加深和巩固爱情。恋爱中的性道德规范要求男女双方应以健康文明的方式来交往。主要表现为：恋人之间要加强理想和人生态度的交流，加强文化、智力、美感、价值观的交流，加强了解，深化感情，共同提高；要积极参加各种社会集体活动，不可将自己封闭起来，完全陷入二人世界的小圈子里，要培养自己高尚的情趣和理想目标追求；在爱情表达方式上，要尊重中华民族的传统美德和风俗习惯，举止得体，不可随心所欲、轻浮放纵，更不可在公共场合和大庭广众面前无所顾忌的拥抱亲吻行肌肤之亲；此外，恋人在交往过程中要有理智，要把握和克制自己的感情和欲望，不可放纵情欲，随意发生性关系。

（五）正确对待失恋问题

“愿天下有情人终成眷属”是人们的美好愿望。但是爱情之路并非一帆风顺，失恋的事情会经常发生。失恋对于当事者来说无疑是痛苦的，会给当事人造成巨大的感情创伤和心理失衡，甚至会引发一些伤害事件。因此，能否正确对待失恋问题，成为对当事人道德人格的一种考量，成为恋爱中必须关注的一个突出的道德问题。

恋爱性道德规范要求大学生正确对待失恋问题。其一，失恋不失德。即失恋是痛苦的，但不能因此而向对方进行任何形式的报复，不能做出“恋不成，仇相见”的违反道德和法律的事。我们应该明白，爱情是男女之间双向互动的感情联系，爱情贵在自愿，不可强求。其二，失恋不失职。即不能因失恋而影响学习和工作。其三，失恋不失命。身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。不能因失恋而轻生，生命是宝贵的，珍惜它，爱护它就是行孝、尽孝的开始，因失恋而轻生是不值得的。其四，失恋不失志。即不能因失恋而失去远大的理想和抱负。失恋后，要善于从痛苦中振作起来，把情感转移到更广泛的领域，倾注到对学业的追求和生活的热爱之中。

三、婚姻中的性道德规范

社会主义婚姻关系中的性道德，要求每个公民都要按社会主义性道德要求来规范自己的性行为，以维护社会主义婚姻关系的发展和社会秩序的安定。主要包括以下内容：

（一）以爱情为基础

性行为是男女之间精神与肉体结合的统一，不仅是生理上的满足，更是精神生活的满足。只有建立在爱情基础上的性行为才能达到精神与肉体的和谐统一，才是性行为主体的自由意志的体现，因而才是高尚的、道德的。这是鉴别爱情生活质量高低的重要标志之一。那种把对方作为自身性欲发泄对象的性关系是违背性道德的。

（二）以巩固婚姻为目的

夫妻生活包括物质生活、精神生活、性生活三个方面，任何一个方面出了问题都会影响夫妻感情，危及夫妻关系。要巩固婚姻关系，夫妻双方在每个方面都要不断调适，在性生活中要以交流夫妻爱的情感为目的，使夫妻双方享受到爱的喜悦和精神生活的升华。

（三）以合法婚姻为基础

因为一切性行为必然导致社会后果，所以必须把性行为限制在合法婚姻的范围内。中国的合法婚姻是指符合法定条件经由政府登记而结成的夫妻关系。这种关系产生的性行为才是合法的，才能受到法律的保护，也才合乎道德。任何非婚性行为都是对爱情的玷污，对人格的亵渎，也是对他人和社会道德的不尊重。社会尊重每一位成员的性的自主权，而社会成员也应尊重法律和道德，避免婚外的性行为。

（四）对性行为的后果承担法律义务和道德责任

个体的性行为不得侵犯他人利益，不得有违社会良俗，必须为自身性行为的后果承担相应的法律义务和道德责任。夫妻双方的责任主要体现在相互间要互敬互爱互帮，对双方父母要孝敬和赡养，对子女要抚养和教育。

（五）反对婚内性暴力

近年来，婚内性暴力已经成为社会学、法学和伦理学关注的焦点问题。婚内性暴力有两种表现形式，一种是一方对另一方施以强迫性性行为，“以我为中心”，无视另一方的意愿，以粗暴的态度或暴力强迫其接受性行为；另一种是拒绝正常的性生活，即无视对方的生理、心理和感情需要，把拒绝正常的性生活作为惩罚、报复、打击对方的手段。婚内性暴力的危害性极大，它侵犯人权，侮辱人格，不但严重伤害夫妻感情，破坏夫妻关系，影响婚姻的和谐稳定，阻碍夫妻人格心理的健全发展，而且还可能引发一些极端、过激的伤害行为，给个人、家庭乃至社会带来危害。婚内性行为必须坚持自愿、无伤的原则；夫妻之间的



性行为出于双方的自愿，不能专横霸道强人所难，更不能给对方带来生理、心理乃至情感上的伤害。

（六）婚外异性交往的道德规范

婚姻关系具有排他性，但绝不应限制对方与异性的正常交往。夫妻应彼此信任，相互尊重。但婚后异性交往要严格把握尺度，注重社会道德要求。

（1）应注意言行举止的尺度。交往中要有高尚的情趣和健康文明的方式，讲究分寸恪守规范，不与配偶以外的异性谈情说爱，以免使人产生错觉。

（2）应诚信坦荡，不隐瞒配偶。夫妻间应相互信任、坦诚相告、不刻意隐瞒自己与异性的交往，避免不必要的误会、猜忌。心理上不要将正常的异性交往当成坏事或丑事。如果可能应把异性朋友介绍给自己的另一半。在与异性交往时仍把夫妻关系摆在第一位才是明智的选择。

（3）应分清友情与爱情的界限。生活中我们也会遇到知趣爱好相同的异性朋友，这时特别需要分清友情与爱情的界限，尤其是发现对方某些方面可能优于自己的配偶时，一定要保持理智，牢记对婚姻和家庭的责任，使感情限制在友情的范围内，获得内心的宁静和心理平衡。

第十章

性　法　律

本章思考：

1. 国内外有关性法律的发展与演变对你有什么启示？
2. 中国性法律发展在人类文明进程中的重要意义？
3. 你对我国违法行为中存在的争议有什么看法？

人类性行为的本质属性是其社会性，这就决定了人类性行为不仅要受到道德规范的约束，而且必须适应法律行为规范的要求，接受其限制与制约。了解各国的性法律知识，特别是把握我国在性方面的法律规范，有利于大学生自觉依法规范自己的性行为，在享受性权利的时候，履行性的法律义务；同时，以法律的规范维护自己在性方面的权利，实施有效的性保护，从而促进社会的和谐发展。

第一节　性法律概述

一、性法律的相关概念

（一）性法律的含义

性法律是调整人们在性活动过程中的权利义务关系的行为规范的总称。这种行为规范由国家制定、体现国家意志，并由国家强制力保证实施，是社会对性行为的强制性控制。



（二）性法律的产生

性法律在历史上主要是出于制裁有伤“风化”的性行为而产生的。外国刑法当中的“风俗道德的犯罪”及“风俗犯”等术语，表明此种罪的设立所要保护的是“性的秩序或者健全的性的风俗”。“妨害善良风俗”“妨害风化”“妨害风俗”“玷污贞操”等词语，不但曾出现于日本旧刑法、1949年前的中国刑法和苏俄刑法中，而且还存在于至今仍有效的法国、意大利、奥地利、泰国、韩国等国的刑法中。

二、性法律调控

性法律调控是指统治阶级或社会最高权力集团为了维护其阶级利益和统治秩序，从对性问题的认识出发，以法律规范人们的性行为和性关系，保障人们的性权利和性健康，预防和惩罚性犯罪的法制化过程。它主要是通过宣传和解释与两性关系有关的法律知识，运用法律手段来规范性行为和性关系的过程。

（一）性法律调控的特点

1. 规范性

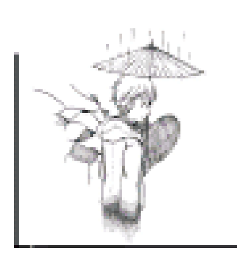
规范性是指性法律调控的内容由法律条文明确规定的特性。首先，规范性表现在法律条文明确规定了人们在性行为和性关系方面的权利与义务，具有规范、指导人们的性行为和性关系的作用。只要不违反法律条文的规定，就不会受到惩罚；反之，就会受到法律的制裁。这样，人们就可根据法律条文预见自己行为的法律后果，事先知道自己行为是否得到法律保护，或是否会受到法律的制裁。其次，规范性还表现在，法律条文起着评价人们的性行为和性关系是否恰当的标准的作用；国家有关部门衡量某种性行为和性关系是否违法，必须以法律条文为依据，而不能根据个人的价值观念和主观意愿等为标准。再次，规范性还体现在执法上，要求执法人员依照法律规定进行适当的惩罚制裁或量刑定罪，而不能以个人的好恶、情绪等为标准进行处罚。最后，规范性还体现在，它只能规范人们的行为，而不能规范人们的思想和观念。虽然法律条文中包含着国家期望人们应具有的观念、思想，通过立法的确也在一定程度上引导人们的思想观念，但从效力上讲，法律条文仅仅对人们的行为起作用。而人们思想观念方面的引导更多的只能通过道德调控手段来进行。因此，社会对于性的规范必须依靠性道德与性法律两种手段来调控。两种手段相辅相成，互为补充，才能最大限度地合理规范性行为和性关系，促进社会的健康发展。

2. 强制性

强制性是指性法律调控是以国家强制力为后盾强制执行的，具有任何人不得违反的特性。公民必须遵守国家有关的性法律规范，如果违反了这些法律规范，就会受到国家强制机关的制裁。强制性是法律调控与道德调控的重要区别。

3. 普遍性

普遍性是指性的法律调控对于国家领土上的所有人都适用的特性。“法律面前，人人



平等”是现代社会文明的重要标志之一，也为人们所普遍接受。普遍性意味着，在国家领导下的所有人，不论是普通公民，还是国家公务人员；不论是本国人，还是外国人，都同样必须遵守国家相关的性法律规范，不能凌驾于法律之上。不管任何人，如果违反了性法律规范，都一样要受到法律的制裁。

4. 多样性

多样性是指国家可以通过多种法律手段调控性行为和性关系的特性。法律具有广义上和狭义上两种含义。狭义上的法律是指由国家立法机关制定的法律，在我国是由全国人民代表大会及其常务委员会制定的法律。广义上的法律是指各种法律规范的总称，它除了包含狭义上的法律内容之外，还包括其他的行政法规、地方性法规、行政规章、自治条例等。

多样性不仅指法律形式的多样性，更包括法律内容的多样性，即上述不同的法律对不同的性行为和性关系都进行了明确的规定。

（二）主要调控手段

1. 行政立法调控

行政立法是指与行政管理有关的法律、法规和行政规章等法律规范的总称。行政立法调控是指按照有关行政法律和法规，主要依靠行政手段调整人们的性行为和性关系的过程。它是十分重要和常见的调节手段，主要对社会危害性较小的性行为和性关系给予行政约束、行政处分，或采取某些强制措施，但范围广泛、内容丰富，对许多与性行为和性关系有关的问题都加以调控。

（1）文化行政调控

性的文化行政调控是指文化行政管理部门对于性违法者的行政控制与管理，主要涉及对色情淫秽作品的鉴定，对色情淫秽作品的出版发行和展示，表演活动的管制和处罚等。

（2）公安行政调控

性的公安行政调控是指公安部门对于违法者的行政控制与管理。主要涉及卖淫嫖娼人员及其行为的控制与处理。

（3）司法行政调控

性的司法行政调控是指司法行政机关对决定实行劳动教养的性违法者的管理。其主要内容涉及对卖淫嫖娼人员及制作淫秽物品者的劳教的执行等。

（4）卫生行政调控

性的卫生行政调控是指卫生行政机关对与性行为和性关系有关的事项的管理。其主要内容涉及婚前检查、性传播疾病控制与治疗等。

2. 性的民事法律调控

性的民事法律调控是指利用民事立法规范性行为和性关系的活动。它是以明确的民



事立法为基础，通过执法机关的执法活动进行。具体立法包括国家法律和国务院颁布的行政法规、行政规章及其他规范性文件，如婚姻法、婚姻登记管理条例、计划生育管理条例、妇女权益保护法等。性的民事法律调控涉及的内容广泛而复杂，可以概括为对性权利与性义务调控。

性的民事法律调整虽然不如性的刑事法律调整那样严厉，但也能通过对某些性行为和性关系加以法律保护或不予法律保护，以及一定程度的强制性来实现其调整功能。

3. 性的刑事法律调控

性的刑事法律调控是指利用刑事立法规范性行为和性关系的活动。具有以下特点：第一，范围较窄。在我国最主要的性的刑事立法是《中华人民共和国刑法》，它仅仅调整那些社会危害严重的性行为和性关系。第二，制裁严厉。性的刑事法律调控是最严厉的法律调控手段，违反刑事法律的性犯罪人员要受到严厉的《刑法》制裁。

第二节　中国性法律规范的历史发展

一、中国古代性法律规范

据考证，人类最早的犯罪罪名就是性犯罪，其后才有盗窃、杀人等犯罪概念。因此，关于性犯罪的法律就是人类最为古老诞生并成熟的法律。早在原始社会的群婚杂交时期，虽然两性关系“完全自由”，但对于性交时间、场所等有所限制，如“实有季子，其性喜淫，昼淫于市。帝怒，放之于西南”。这说明，原始社会即有了对白天当众性交者处以流放的惩罚。

中国古代夏商时期(公元前 21 世纪至前 11 世纪)，中国的法律已涉及婚姻、家庭及有关性关系和性行为的许多问题。例如：“夫征不复，妇孕不育，凶”就是规定丈夫出征未回，妻子生育即不合法。当时对“淫”和“乱”已区别对待。“淫”指贪色、奸淫，“乱”则指乱伦。近亲间的通奸行为被视为禽兽的举动，必处以严刑。战国初期李悝编撰《法经》，以法典的形式对性犯罪做出规定，将奸非罪列在杂律篇中，为以后各朝代关于奸非罪的立法提供了借鉴，《唐律·杂律》《宋刑统》卷二十《杂律》(诸色犯奸条)、南宋《庆元条法事类》《大清律例》等各朝各代的性法律都在此基础上逐渐完善和发展 。至少从汉朝之后，中国就对性行为和心理有了世界上最为细致、发达的研究和体验。中国古代刑律一般以淫、奸、交为性犯罪核心词。成书于东汉的《尚书大传·吕刑传》谓“男女不以义交者其刑宫”，“不以义交”也就是非法交，也就是奸之罪，或奸淫之罪。中国古代根据不同的性交关系、方式、场合等要素，分辨得极其详细，在世界各大法系中最为精致。比如，《晋书·志二十·刑法》记载：“淫寡女，三岁刑。”其中的含义是分辨了单身妇女与有家庭妇女的区别，与已经有过婚姻的非处单身妇女非法性交刑罚较轻，与有家庭妇女非法性交可能造成更严重后果，刑罚则较重。

（一）中国古代性法律的主要特点

1. 鼓励早婚早育

古代人口稀少，为加快人口繁殖，鼓励早婚早育。后周武帝至唐开元间的最低婚龄为男子 15 岁，女 13 岁。已达婚龄不婚的要受处罚。汉惠帝曾有令："女子年十五以上至三十不嫁，五算（即交五倍人头税）。"

2. 严酷的婚姻限制

中国古代限制结婚的规定较严格，对违犯者处罚较重。主要限制包括：同姓不婚、近亲不婚、恶疾者不与婚、奸夫淫妇不相婚等。《唐律》载："诸同姓为婚者，各徒三年。"《明律》载："凡同性为婚者，杖六十，离异。"凡与亲属为婚者，依其亲疏分别处以不同刑罚，轻则杖、徒，重至斩、绞。

3. 男权等级制

五帝时，帝王的妻分正副。黄帝、帝喾均有一正妻，三副妻。舜有三副妻。三代时帝王妻子的名称及数量均有增加。周代已增至 121 妻，另外还有无数妾。诸侯也有一正妻、二世妇、六女御及八妾。卿大夫各有一妻二妾。士有一妻一妾，士以下的庶人则为一夫一妻。士以上的男子可以多妻，而女子却应从一而终。

4. 严刑惩处非法性行为

春秋后期，曾允许子、侄、弟娶伯叔、兄之妻妾（除生母外），也允许长辈下淫幼辈之妻妾。但也有人认为此举不妥。《秦律》与《汉律》都禁止养子奸养母。《汉律》视养子奸养母为逆伦大罪，应射死。《明律》和《清律》都规定：强奸处绞、和奸杖八十；奸十二岁以下幼女同强奸论。《唐律》规定：普通人相和奸，徒一年半；奴与良人和奸，徒二年半；和奸亲属，自徒三年直至绞刑；强奸徒二年，但奴强奸良人或奸父祖妾、伯父母、姑、姐妹、子孙妇、兄弟之女者，皆处绞。宋与唐同。

另外，为了维护伦理纲常，对某些性犯罪，处罚甚重。《元史·刑法志》载："夫获妻而妻拒捕，杀之无罪。"明清律载："本夫于奸所获奸夫、奸妇，登时杀死勿论。"《唐律·户婚律》载："诸有妻更娶妻者，徒一年。"周代有"男女不以义交者，其刑宫"的规定。

（二）中国近现代性法律简述

1. 中华民国南京临时政府时期

（1）"大总统"孙中山曾下令废除妇女缠足的恶习。

（2）为了避免早婚早育现象，《中华民国民法亲属编》规定："男未满十八岁，女未满十六岁者，不得结婚。"结婚及离婚均采取夫妻双方平等、自愿的原则。但是" 婚姻不满意时离婚虽为男女共享的权利，但此种权利也只是上层阶级受较高教育的女子所享有"。男子可以置妾嫖妓，法律不明认置妾为重婚；社会不以嫖妓为奸淫，卖淫也不算犯罪 。

（3）《中华民国刑法》中，性犯罪主要指妨害风化罪和妨害婚姻及家庭罪。1935 年新



《刑法(草案)》第 239 条规定:“有夫之妇与人通奸处 1 年以下有期徒刑,有妇之夫与人通奸不加刑罚。”

可见,该时期的性法律已经开始注重女子的解放及男女性权利的平等,但由于封建思想的根深蒂固,这种平等并未完全得以实现。

2. 中华苏维埃共和国时期

(1) 主张男女平等的婚姻关系。1929 年的《民法》规定了男女平等的一夫一妻制;1934 年的《中华苏维埃共和国婚姻法》、1946 年《陕甘宁边区婚姻条例》都禁止重婚、纳妾。

(2) 1935 年《刑法施行法》禁止纳妾,这就从法律上提出了男女婚姻平等。

(3) 1935 年的《刑法》规定,应限制的婚外性关系只是 3 种:有配偶者和奸其相奸;直系或旁系三亲等内血亲相奸;奸淫未满 16 岁的女子。

3. 中华人民共和国成立后

(1) 合法性关系的维护:婚姻法及其修订

为解放几千年封建婚姻家庭制度压迫下的广大妇女,维护合法性关系和社会家庭的和谐稳定,中华人民共和国成立后,政府颁布的第一个法律制度、1950 年颁布的《中华人民共和国婚姻法》规定:禁止重婚、纳妾、童养媳制,禁止干涉寡妇自由。1981 年、2001 年分别对《婚姻法》进行了修订,并相继颁布了《婚姻法》的系列司法解释。

1981 年开始施行新的《中华人民共和国婚姻法》,其变化包括:①将婚龄提高为男 22 周岁、女 20 周岁;②禁止三代以内旁系血亲相婚;③增加了实行计划生育的规定;④“判决离婚”的实质性标准为“感情确已破裂,调解无效”。

2001 年对新婚姻法进行了修订,加大对重婚等行为的遏制力度、对其依法追究刑事责任,遏制“包二奶”,禁止家庭暴力,确立无效婚姻和可撤销婚姻制度的规定,同年 12 月,最高人民法院发布新《婚姻法》司法解释,明确了“家庭暴力”的概念等。

随着社会的发展变化,一些新的问题开始凸显。为了顺应新的时代需求,2011 年最高人民法院发布了婚姻法的最新司法解释,主要针对审判中亟待解决的一方婚前贷款所购不动产性质的认定、父母为子女结婚买房、结婚登记瑕疵处理、一方个人财产在婚后的收益等问题作出解释。

(2) 性犯罪的处罚:刑法及其修订

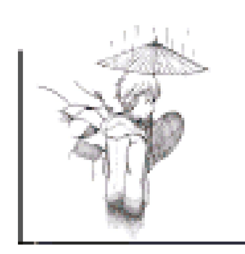
在 1997 年 3 月 14 日第八届全国人民代表大会第五次会议修订的新版刑法通过和颁布之前,刑法中与性有关的条文有三大类:

第一类是强奸罪和奸淫幼女罪;

第二类是流氓罪(其中涉及性的有侮辱妇女罪和其他流氓活动罪);

第三类是妨害社会风尚的犯罪(包括强迫、引诱、容留妇女卖淫罪和制作、贩卖淫书、淫画罪)。

在 1997 年重新修订公布的刑法中,与性有关的刑法条文改动最大的一处是取消了“流氓罪”而将其内容分散到其他条文中,例如,原流氓罪中“强制猥亵、侮辱妇女罪”被收



入“侵犯公民人身权利、民主权利罪”一章中;“聚众淫乱罪”被收入“妨害社会管理秩序罪”一章中。有关卖淫和淫秽品的条文仍保留为单独的两节 。

对奸淫幼女的行为,过去在刑法理论和司法实践中都单独以奸淫幼女罪论处。最高人民法院和最高人民检察院于 2002 年 3 月 15 日公布的《关于执行〈中华人民共和国刑法〉确定罪名的补充规定》中规定,对刑法第 236 条的罪名统一为强奸罪,取消奸淫幼女罪。

1997 年以后,新刑法相继经过 8 次修订,目前最新的刑法是 2011 年 2 月发布的《刑法修正案(八)》,其中对于性犯罪的规定主要分布在第四章“侵犯公民人身权利、民主权利罪”和第六章“妨害社会管理秩序罪”中,前者包括“强奸罪”“强制猥亵、侮辱妇女罪、猥亵儿童罪”“暴力干涉婚姻自由罪”“重婚罪”“破坏军婚罪”;“强奸罪”等,后者主要包括“组织卖淫罪;强迫卖淫罪;协助组织卖淫罪”“引诱、容留、介绍卖淫罪;引诱幼女卖淫罪”“传播性病罪”;“嫖宿幼女罪”“制作、贩卖、传播淫秽物品罪”等。

4. 中国近现代性法律制度的主要变化

一是摒弃了旧法中赋予男子性特权以及歧视女性、摧残女性、压制妇女性权利的规定及习俗;二是关于结婚的血缘禁忌及健康状况要求更加科学化;三是以民主、法治、自由、平等思想为原则,对性法律加以改造、发展。

5. 社会主义性法律的精髓

与封建旧社会相比,社会主义性法律制度有着无与伦比的优越性,其精髓就在于“婚姻自由、一夫一妻和男女平等的婚姻制度”。婚姻自由包括结婚自由和离婚自由,不受任何人强迫和干涉。《宪法》第 49 条规定“婚姻受国家保护,禁止破坏婚姻自由”;《宪法》第 179 条规定“以暴力干涉他人婚姻自由的,处 2 年以下有期徒刑或拘役”,“引起被害人死亡的,处 2 年以上 10 年以下有期徒刑”;《婚姻法》规定“实行婚姻自由、一夫一妻、男女平等的婚姻制度”“夫妻在家庭中地位平等”。这些法制法规都有力的打破了封建旧社会女子“三从四德”“嫁鸡随鸡,嫁狗随狗”的不平等局面,改变了妇女没有社会地位,也没有婚姻自主权的历史。

需要注意的是,婚姻自由并不意味着两性关系无须社会干涉,仍然且必须符合法律法规的规定;山盟海誓不是法律,海枯石烂也不受法律保护;任何形式的重婚、通奸、姘居都是同一夫一妻制相对立的,应受到道德谴责、行政处分,直至法律制裁。

二、世界历史上受社会法律规范惩罚的性行为

在许多国家的法律条文中出现较早、惩罚较严的性行为主要是通奸。通奸是男性与女性之间自愿地发生的、对受法律保护的社会关系构成破坏的、为一定社会的法律规范所不允许的性行为。又被称为“奸情”。各个国家法律认定的、并给予法律制裁的“奸情”主要有以下几种。



（一）乱伦

乱伦是指发生在有一定亲属关系的两性之间的性行为，是破坏人伦与社会常规的行为。现代社会有时也引申为指上下级或者师生之间发生性关系。古希腊的汉谟拉比法典、中国古代《周礼·夏官司马》都对乱伦有明确的制裁规定。在法律面上，各国采取的立场不同，有的采取放任的态度（如西班牙、中国大陆、法国刑事法），有的采取制裁的态度（如中华民国、中国香港、德国刑事法），有的采取非刑事化的态度而认为是需要治疗的心理疾患（如罗马尼亚刑事法）。

（二）违反等级的通奸与通婚

古印度摩奴法典认为不同种姓的人通奸会产生种姓混乱，而种姓混合则会“破坏义务，毁灭人类，惹起万物的灭亡”。在男权社会，“青年女子爱上比她种姓高的男子”，只处以“最小的罚金”，“但如她爱恋于一个种姓较低的男子，应被幽闭家中，严加看管”。而“出身低贱的男子向种姓高的女子求婚则应处体刑”。这在当时被称为“良贱相婚（奸）”。

（三）婚外性行为

婚外性行为指的是在合法婚姻存续期间与配偶之外的人发生性关系的行为。大多数国家的法律将其定名为“通奸”以调控婚姻关系。因为婚姻是一种法律关系，法律首先确定的是这种关系之中的男女各自的责任或义务，其目的在于维护社会的一种性秩序。而婚外性行为则可能破坏这种秩序。

早在4000年以前，在两河流域，就有了制裁通奸的法律。埃什嫩那国王俾拉拉马的法典规定：女子受聘为人妻后，“倘再投入他人怀抱，则应处死”。现代法律中，对婚外性的调控一般通过民法中的婚姻法来进行，在延续传统的基础上，具体规定发生了明显变化。总的来看，现代法律对通奸的处罚比过去轻多了。具体表现是：第一，刑轻。多数国家仅作判定婚姻关系破裂或离婚的理由，而不采用公立法加以处罚；第二，几乎各国的法律都规定通奸罪“告诉乃论”，韩国、巴西、奥地利等国刑律，如果配偶已明示或暗示原谅（饶恕、宽恕）通奸的，则不能再起诉；第三，婚外性行为是外国法中最为常见的法定离婚理由，如印度、英国等都以婚外性行为作为确认婚姻关系破裂的第一个理由；第四，未造成夫妻离婚后果的，以及通奸系因配偶引诱、纵容、同意的，或是因可归责于受害配偶之事由而合法分居的，或是已停止共同生活的，或是为受害配偶所非法遗弃的，则受害人不得告诉；第五，对诉讼时效还作了明确规定，如《瑞士民法典》规定“在其知悉可离婚原因的六个月内，或在发生通奸的五年内，或提起诉讼，逾期因时效而消灭”。

这里有几点需要注意，首先是“合法婚姻存续期间”，那么婚前、婚约期间或者只举办了婚礼仪式、未登记结婚等无效婚姻情况下与他人发生的性行为都不叫婚外性行为。其次，“通奸”必须是故意的，若是过失或者被胁迫而与他人发生的性行为，也不会受到法律的追究。最后，英美法对夫妻双方都有婚外性行为的则采取“同罪抵消”的原则处理，夫妻

双方都不能提出诉讼。

（四）婚前性行为

婚前性行为是指未婚男女之间发生的性交行为，法律上又被称为私通，用以区别已婚男女之间的通奸，有的将私通和通奸作为同一概念。自严格科学意义上的婚姻家庭产生以来，私通就是一种为社会道德所不允许和受到社会舆论谴责的行为。

在某些国家，或某些国家的某一历史时期，包括古代的中国在内，都曾将私通作为犯罪或严重犯罪的行为实行严惩。虽然在某些国家的某些民族中，至今仍有婚前性行为的自由。但在多数国家和多数民族中，婚前性行为是不为社会舆论、伦理观念所允许的性行为。

如何对待婚前性行为，与各国家和各民族的风俗、伦理观念、道德水平、法制意识等有着极为密切的关系。

（五）骗奸

骗奸即男子骗取妇女同意与其发生性关系。一些国家中出现了在深夜冒充妇女的丈夫骗奸受害人的案例；也发生过外科医生以治病为名，取得妇女的信任，将其奸淫的情况。此外，还有的以宗教迷信进行骗奸；还有一些则是以谈恋爱、结婚为名骗奸女青年，在美国称之为“诡计性交”。为此，有些国家的刑法中明确规定了对骗奸的罪行认定和制裁办法。

另外，同性性行为、手淫等行为在社会历史进程的某一阶段都曾被视为违反法律的性行为，传统法律对其惩罚都有规定。但随着社会的发展和人们观念的变化，实际生活中都对它们持较宽容的态度。同性恋已被个别国家视为合法，“手淫”也被科学的“自慰”概念所代替而不再作为违法行为。

第三节　性违法行为概述

一、性违法行为概述

（一）性违法行为的概念

性违法行为是指违反有关性行为和性关系的法律和法规的行为。性违法行为可从广义上和狭义上进行理解。广义上的性违法行为是指所有违反有关性法律和法规的行为，不仅包括那些并不构成犯罪的性违法行为，也包括与性行为和性关系有关的犯罪行为。狭义的性违法行为是指除性犯罪以外的其他性违法行为，如卖淫、嫖娼等行为比一般性越轨严重，但又未构成犯罪。本节论述的性违法行为是狭义上的概念。应当注意的是，性违法行为并不等同于性越轨行为。性越轨行为主要是指违反性道德规范的行为，如异装癖、恋兽癖、未婚同居及未婚先孕等行为，法律和法规并未明文规定或者加以禁止的性行为，



因而不属于性违法行为。

（二）违法性行为的基本特点

（1）性违法行为具有一定的社会危害性，这种社会危害性要比性越轨行为严重，又比性犯罪行为轻微。

（2）违法性行为违反了有关法律的规定，主要是指违反了行政法、民事法等方面的法律法规。

（3）性违法行为要受到一定的法律制裁，有关部门会根据当事人违反法律的情节给予处罚。

二、我国法律规定中的常见的违法性行为

（一）卖淫嫖娼行为

卖淫行为，即为了获得经济和其他方面的利益而自愿与他人进行的性行为。嫖娼行为，即以金钱和其他利益做交换而与他人发生的性行为。卖淫嫖娼是一对相互依存的性行为。卖淫的目的要通过嫖娼行为来实现。卖淫嫖娼均具有非婚姻性、自愿性、交换性的特点。进行卖淫行为的人，不论男女，一般称为“娼妓”；而嫖宿娼妓的人，通常称为“嫖客”。

中国现行法律中没有规定卖淫行为本身是非法的，对娼妓一般不采用判处自由刑的办法。但是在刑法之外的“规定”中，卖淫行为要依照治安管理处罚条例第30条的规定处罚，惩罚办法包括劳动教养、行政拘留和罚款三种。教养所收容卖淫妇女时间最短半年，最长两年。

但是，有学者认为，卖淫与嫖娼是一对“买卖”关系，按照经济规律，只要没有买方市场，卖方市场就自行消减甚至消失。因此，法律应该惩治“嫖客”而不是“妓女”。也有学者认为，恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》中曾说：一夫一妻制是以通奸和卖淫为补充的。因而，只要一夫一妻的婚姻制度存在，卖淫就不可避免会发生。尤其是发生在成年人之间的“自愿的性交易”，最好纳入道德的范畴，而不必用法来强制性惩治。至于人们担心的“性病传播”问题，要通过“安全的性行为”宣传让人们增强自我的性安全保护意识。当然，如果是“强迫”他人“卖淫”，那应另当别论。

（二）性侮辱

1. 性侮辱的含义

性侮辱是指用淫秽下流的语言和动作调戏、猥亵他人的行为。

2. 性侮辱行为的主要特点

（1）性侮辱行为的具体表现多种多样

性侮辱行为的对象和受害人既可以是女性，也可能是男性。其表现形式多样，如讲下

流、淫秽的语言，暴露自己的生殖器；故意在人群中推搡妇女或者强行拦截行路的妇女、乱摸妇女身体等“流氓行为”；在他人面前暴露受害人在性方面的隐私；损害受害人在性方面的名誉等。

（2）对他人的人格尊严和名誉造成一定损害，造成受害人在以后的生活中难以与别人相处，使他们在性交往、建立和维持婚姻关系方面遇到困难。

3. 性侮辱行为的法律后果

《宪法》《妇女权益保障法》《民法通则》等都对公民的人格尊严、名誉权等做了相关保护性规定，禁止进行侮辱、诽谤和诬告陷害。《治安管理处罚条例》中规定的具体惩罚措施是“处 15 日以下拘留、200 元以下罚款或者警告”。

（三）性骚扰

1. 性骚扰的含义

性骚扰是不受欢迎的性求爱、性偏好请求和其他具有性方面的言语或者身体行为。

性骚扰（sexual harassment）是一个外来词，这个词最早是由美国使用的，美国女法学家凯瑟琳·麦金农（Catharine Mackinnon）通过自己的努力，首先把这个词变成了一个法律术语。她在 1979 年出版过一本十分详尽的性骚扰研究著作《工作妇女的性骚扰》。

2. 性骚扰的类型

现实生活中，大多数的性骚扰都是一些拥有或假设自己拥有如地位、职权上等权力的人，如长辈、上司、老师、教练，甚至同辈，利用自己的权力，以职权作为恐吓或要挟而进行性骚扰；或因认为自己的性别比较优势而对别人做出性骚扰；又或者他们认为体格比较强壮而更加有利。性骚扰大致包括以下类型：长期性匮乏或性饥渴导致的补偿型性骚扰，为了猎奇的游戏型性骚扰，双方具有明显利益关系的权力型性骚扰，蓄意伤害性的攻击型性骚扰，病理型性骚扰（如窥淫癖和露阴癖）。

3. 性骚扰的特点

性骚扰的对象不定，而且是不分年龄大小、男女老少和同性异性的所有人群；性骚扰者发出的性信息并不受欢迎，违背了对方的意愿；性骚扰的形式多种多样，可能是言语性的，也有可能是动作性的，或者设置环境方式，即在工作场所周围布置淫秽图片、广告等。

4. 性骚扰的途径

性骚扰包括来自公共场所的性骚扰，来自办公室内外熟人，来自家庭内外，来自校园内外以及来自通信和网络的性骚扰。

5. 性骚扰行为的法律调整

2005 年修订后的《妇女权益保障法》明确提出了“性骚扰”的概念。第 40 条规定：“禁止对妇女实施性骚扰。受害妇女有权向单位和有关机关投诉。”第 39 条规定：“妇女的名誉权和人格尊严受法律保护，禁止用侮辱、诽谤、宣扬隐私等方式损害妇女的名誉和人



格。"虽然这里仅把性骚扰的对象限制为妇女，但至少意味着性骚扰正式进入司法领域，是一种进步。

(四) 制作、贩卖、传播淫秽物品的行为

1990 年 12 月 28 日通过的全国人民代表大会常务委员会《关于惩治走私、制作、贩卖、传播淫秽物品的犯罪人的决定》中，规定某些情节较轻的制作、贩卖、传播淫秽物品行为，由公安机关依照治安管理处罚条例的有关规定处罚。在 1997 年修订《刑法》时规定，上述《决定》中有关行政处罚和行政措施的规定继续有效，因而继续确认这类行为是性违法行为。

(五) 非法性服务行为

在我国，现行法律禁止妓女卖淫，展示或播放淫秽的文字、图片和影视作品，异性按摩和性表演。这些行为都属于非法性服务行为。2006 年 3 月 1 日执行的《中华人民共和国治安管理处罚法》第 68 条规定："制作、运输、复制、出售、出租淫秽的书刊、图片、影片、音像制品等淫秽物品或者利用计算机信息网络、电话以及其他通信工具传播淫秽信息的，处十日以上十五日以下拘留，可以并处三千元以下罚款；情节较轻的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款。"第 69 条规定："有下列行为之一的，处十日以上十五日以下拘留，并处五百元以上一千元以下罚款：1)组织播放淫秽音像的；2)组织或者进行淫秽表演的；3)参与聚众淫乱活动的。明知他人从事前款活动，为其提供条件的，依照前款的规定处罚。"

第四节 性 犯 罪

一、性犯罪概述

(一) 性犯罪的概念

性犯罪是指违反《刑法》规定并与性行为和性关系有关的犯罪行为。性犯罪是最严重的性违法行为，它是基于个人性欲冲动、性需要的满足，而不择手段地侵犯公民人身权利、民主权利，妨害社会管理秩序，破坏人与人之间关系的行为。这类犯罪行为大多是由行为人故意进行的，在客观上对社会或他人造成危害，需要通过《刑法》制裁加以控制和预防。目前，性犯罪主要包括 20 余种罪名。

(二) 性犯罪的特征

我国《刑法》规定的性犯罪，必须具备以下三个彼此密切联系、缺一不可的基本特征。

(1) 有违反《刑法》的行为。这是性犯罪的法律特征。我国《刑法》明确规定了哪些行

为是性犯罪,只有在进行了《刑法》明文规定禁止的性行为时,才可能构成性犯罪。如果个人进行了与性相关的不良行为、不道德行为或有害行为,但《刑法》并没有禁止这些行为的话,那么,这个人的行为就不能构成性犯罪,就不能处以刑罚。但若违反了除《刑法》以外的一些法规或制度等,则仍按其他规定处罚。

(2) 有违反法律的故意或过失。在我国,一些犯罪是过失造成的,一些则可以是故意构成的。过失是指个人应当预见自己的行为可能发生危害社会或他人的结果,但由于疏忽大意而没有预见,或者已经预见而轻信能够避免,以致发生危害社会的心理态度。故意是指性犯罪人在进行性犯罪时,知道自己的行为会造成危害社会或他人的结果,但仍然进行这样的性行为。性犯罪大多是故意犯罪,只有在极少数的情况下,性犯罪才由过失构成,如为他人提供书号出版淫秽书刊罪。

(3) 有法律规定的身份。在衡量是否构成性犯罪时,对于犯罪人或被害人往往有一定的身份要求。比如,《刑法》第17条规定,已满十六周岁的人犯罪,应当负刑事责任;已满十四周岁不满十六周岁的人,犯故意杀人、故意伤害致人重伤或者死亡、强奸、抢劫、贩卖毒品、放火、爆炸、投毒罪的,应当负刑事责任;已满十四周岁不满十八周岁的人犯罪,应当从轻或者减轻处罚;因不满十六周岁不予刑事处罚的,责令他的家长或者监护人加以管教;在必要的时候,也可以由政府收容教养。

二、我国刑法规定的性犯罪

(一) 侵犯公民人身权利、民主权利的犯罪性行为

我国新刑法规定的侵犯公民人身权利、民主权利的犯罪性行为主要在两方面的罪名中,其一,侵犯妇女、儿童身心健康等权利的犯罪,具体包括:强奸罪,强制猥亵、侮辱妇女罪,猥亵儿童罪;其二,侵犯公民婚姻家庭权利的犯罪,包括暴力干涉婚姻自由罪,重婚罪,破坏军婚罪等。我们主要介绍以下几种犯罪性行为。

1. 强制猥亵、侮辱妇女罪

(1) 定义

强制猥亵、侮辱妇女罪,是指以暴力、胁迫或者其他手段,违背妇女意愿而猥亵、侮辱妇女的行为。

(2) 强制猥亵、侮辱妇女罪的构成

① 强制猥亵、侮辱妇女罪的客体

强制猥亵、侮辱妇女罪侵犯的客体是妇女的人格尊严和身体自由权、隐私权、名誉权。

② 强制猥亵、侮辱妇女罪的客观方面

强制猥亵、侮辱妇女罪在犯罪客观方面的要件首先是违背妇女意志,若是经妇女同意则不构成本罪;其次是采用暴力、胁迫或者其他方法实施了强制猥亵、侮辱妇女的行为。

所谓“暴力”,是指对被害妇女的人身采取殴打、捆绑、堵嘴、掐脖子、按倒等侵害人身安全或者人身自由的强暴方法,使妇女不能反抗。



“胁迫”，是指对被害妇女采取威胁、恐吓等方法实行精神上的强制，使妇女不能反抗。例如，以杀害、伤害、揭发隐私、毁坏私誉、加害亲属等相威胁：利用收养关系、从属关系、职务权力以及使被害妇女处于孤立无援的环境进行挟制等。

“其他手段”，是指暴力、胁迫以外的其他使妇女无法反抗、不知反抗的手段。例如，利用封建迷信进行恐吓、欺骗或者利用妇女患病、熟睡之机进行猥亵；利用酒灌醉、药物麻醉、药物刺激等方法对妇女进行猥亵；利用或者假冒治病对妇女进行猥亵等。

“猥亵”，是指以刺激或满足性欲为目的，用性交以外的方法实施的淫秽行为。猥亵既可以发生在男女之间，也可以发生于同性之间，但是只有猥亵妇女，才构成本条规定的犯罪。所谓猥亵妇女，是指对妇女的抠摸、舌舔、吸吮、亲吻、搂抱、手淫等行为。

“侮辱妇女”，是指用下流动作或淫秽语言调戏妇女的行为。例如，偷剪妇女发辫、衣服；追逐、堵截妇女：向妇女身上泼洒腐蚀物，涂抹污物等。

侮辱妇女的行为与猥亵妇女的行为很相似，两者的主要区别在于：猥亵妇女，一般是以刺激或满足性欲为目的，而侮辱妇女，一般是以追求精神刺激为目的，损害妇女声誉；猥亵妇女，必须采取暴力、胁迫或其他方法才构成犯罪，而侮辱妇女无此限制。

③ 强制猥亵、侮辱妇女罪的主体

强制猥亵、侮辱妇女罪的犯罪主体是一般主体，即年满十六周岁以上、具有刑事责任能力的自然人。妇女也能构成本罪的主体。

疑难解析 丈夫是否可以成为强制猥亵妇女罪的主体？

案例索引：2011 年 4 月 23 日，在肥东县经开区，因为夫妻吵架，一中年妇女被其丈夫当众扒光上衣，引起路人哗然。

案例中的丈夫是否涉嫌构成强制猥亵妇女罪呢？

答案是肯定的。案例中的丈夫在大街上这种公众场合公然的、强行扒光妻子上衣，即使在具有夫妻关系的前提下，这种可以使不特定或者多数人目睹的行为，明显伤害了其妻子的性的羞耻心，仍应认定为强制猥亵妇女罪。基于同样的理由，公然强奸妻子的，也可以认定为强制猥亵、侮辱妇女罪。其次，对于非公然强制猥亵妻子的行为，则不宜认定为强制猥亵妇女罪。因此，总结来说，丈夫是否被认定为强制猥亵罪的主体，主要取决于“是否公然”，是否伤害了妻子的性的羞耻心。因而，虽然“公然”并不是强制猥亵罪的构成要件，但却是判定丈夫这一特定主体涉嫌强制猥亵妻子时的限制依据。

④ 强制猥亵、侮辱妇女罪的主观方面

强制猥亵、侮辱妇女罪在犯罪主观方面的表现为故意，过失不构成本罪，并具有寻求性刺激或者挑逗他人产生性欲的目的，但不具有强行奸淫的目的。

(3) 强制猥亵、侮辱妇女罪的刑罚规定：

① 处五年以下有期徒刑或者拘役；

② 聚众或者在公共场所当众猥亵、侮辱妇女的，处五年以上有期徒刑法。

我国台湾地区刑法中的强制猥亵罪，指的是行为人对于男女以强暴、胁迫、药剂、催眠术或其他方法使不能抗拒而为猥亵之行为者。台湾刑法中还规定有准猥亵罪、乘机猥亵罪、利用权势猥亵罪等。

2. 强奸罪

(1) 强奸罪的概念

我国刑法第236条对强奸罪作了规定，它是指以暴力、胁迫或者其他手段，违背妇女意志，强行与其发生性关系的行为。奸淫不满14周岁幼女的以强奸论，从重处罚。强奸妇女、奸淫幼女情节恶劣的；强奸妇女、奸淫幼女多人的；在公共场所当众强奸妇女的；二人以上轮奸的；致使被害人重伤、死亡或者造成其他严重后果的。上述情形作为加重法定情节之一。

(2) 强奸罪的构成

① 强奸罪的客体

强奸罪侵犯的直接客体是妇女性的不可侵犯的权利，即妇女自主决定自己的合法性行为，拒绝接受与其配偶外的男性发生性行为的权利。强奸罪的对象必须是女性，既包括14周岁以上的少女或成年妇女，也包括不满14周岁的幼女。

关于强奸所侵犯的客体，刑法学界主要有四种观点：其一，妇女性的不可侵犯的权利；其二，妇女性的自由权利；其三，妇女合法婚姻性行为的不可侵犯的权利；其四，妇女的人身权利、身心健康、人格和名誉等。

② 强奸罪的客观方面

强奸罪在客观方面的要件是违背妇女意志，采取暴力、胁迫或其他手段强行与妇女发生性交的行为。

所谓违背妇女意志，是指违背妇女当时的真实意愿，这是构成强奸罪的本质特征。

实施强行性交的行为，是指行为人使用暴力、胁迫或者其他手段，使被害人处于不能反抗、不敢反抗或者不知反抗的情况下，实施的奸淫。这是强奸罪的客观表现。

“暴力”“胁迫”“其他手段”的意义同上“强制猥亵、侮辱妇女罪的客观方面”。

与无责任能力的妇女，如精神病患者或呆傻妇女发生性行为的，无论是否强行，均构成强奸罪，因为她们不能真正表达自己的意志，无论从道义上或法律上不可能对其真实意愿作出判断。

关于强奸的既遂标准，主张的是插入说，未插入的是强奸未遂，但也构成犯罪，减轻处罚。

③ 强奸罪的主体

强奸罪的主体是达到法定责任年龄的实施了强奸行为的自然人。强奸罪的主体必须是男子，且刑事责任年龄为14周岁以上。但妇女教唆或帮助具有刑事责任能力的男子实



施强奸的，应以共犯论处。如果妇女教唆或帮助无刑事责任能力的男子实施强奸，对妇女单独按强奸罪定罪处罚。

疑难探析　　　丈夫能否成为强奸罪的主体？

我国刑法学界对这一问题也有争议。反对设立“婚内强奸”罪的观点认为丈夫强奸妻子不构成强奸罪，因为结婚就意味着夫妻间已经表示终身同意与对方发生性关系的权利和义务，因而丈夫的每次性行为不必都要征得妻子的同意（但未婚妻与无效婚姻不在此限）。按照这一逻辑，“婚内强奸者有权利，婚内被奸者有义务”，婚内强奸罪因此不成立。

赞成设立“婚内强奸”这一罪名的观点则认为：婚姻关系中的个人仍是有人身权利的个人，婚姻关系不能改变强奸行为的犯罪性质。其实，是否设立“婚内强奸”罪名并不重要，关键在于要打这类官司的“取证”很难。如果有暴力，可能还好办一点，只要有物证（照片、证言、医院诊断等）；但从“违背了妇女意志”的角度就很难取证。因为从“施奸者”的角度，拒绝性生活是对其婚内性权利的侵犯；从“受奸者”的角度，强行性生活是对其人身权的侵犯。所以，国内的几例以“婚内强奸”为由的案子均已失败告终。

第三方观点认为，为了尊重女方，丈夫也不能强行与妻子性交，否则，也就构成强奸罪。还有观点认为，丈夫强行与妻子性交，构成伤害罪。

④ 强奸罪的主观方面

强奸罪的主观方面要件只能是直接故意，并且具有奸淫的目的。是否具有奸淫的目的是强奸罪与猥亵罪区别之关键。主观方面涉及一个争议问题，就是奸淫幼女的行为人对幼女的年龄是否要明知的问题。我国刑法对奸淫幼女的主观要件只规定故意，而未规定要明知女方的年龄是幼女。但刑法理论和司法实践中是主张原则性与灵活性相结合的原则，即原则上不要求行为人明知女方是幼女，但某些特殊情况下与幼女发生的性行为除外，如发育早熟体态像少女的幼女，谎报年龄为少女，与男青少年交友恋爱中发生的性行为，“行为人确实不知对方是不满十四周岁的幼女，双方自愿发生性关系，未造成严重后果，情节显著轻微的，不认为是犯罪”（法释〔2003〕4 号）。

同时具备上述四个要件的性行为，则构成强奸罪。

(3) 强奸罪的刑罚规定

以暴力、胁迫或者其他手段强奸妇女的，处三年以上十年以下有期徒刑。

奸淫不满十四周岁的幼女的，以强奸论，从重处罚。

强奸妇女、奸淫幼女，有下列情形之一的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑：

① 强奸妇女、奸淫幼女情节恶劣的；

② 强奸妇女、奸淫幼女多人的；

③ 在公共场所当众强奸妇女的；

④ 二人以上轮奸的；

⑤ 致使被害人重伤、死亡或者造成其他严重后果的。

强奸罪是一种严重侵犯妇女人身权利，破坏社会治安秩序的犯罪。发案率较高，社会危害性也很严重。强奸之所以被法律确定为一种严重的性犯罪，是因为强奸侵犯了妇女性的自由意志，并损及妇女的人身健康和人格名誉。但这种解释并不能消除人们对所有符合强奸罪行为的疑惑，诸如妇女强奸男子何不为罪？难道妇女性权利比男子性权利更有保护之价值吗？等等。因此，对强奸罪的再认识、再探究是司法实践上的热门课题。

3. 猥亵儿童罪

(1) 猥亵儿童罪的概念

猥亵儿童罪是指为寻求性刺激而将儿童作为犯罪对象猥亵儿童的行为。儿童是指未满十四周岁的男、女未成年人，其生理发育尚未成熟。

(2) 猥亵儿童罪的构成

① 猥亵儿童罪侵犯的客体是未满十四周岁儿童的身心健康权；

② 猥亵儿童罪在犯罪客观方面的表现是：采用暴力、威胁、其他手段强制猥亵儿童；采用利诱、引诱等手段骗取猥亵儿童；实施了各种寻求性刺激的方式对儿童进行猥亵、鸡奸的行为。

③ 猥亵儿童罪的犯罪主体是一般主体，即年满十六周岁以上、具有刑事责任能力的男、女自然人均可构成本罪；

④ 猥亵儿童罪在犯罪主观方面的表现为故意，行为人具有通过对儿童的猥亵达到性满足和寻求性刺激的目的。

(3) 猥亵儿童罪的刑罚规定

比照猥亵、侮辱妇女的处罚规定从重处罚。

4. 重婚罪

(1) 重婚罪的概念

重婚是指有配偶的人又与他人结婚或以夫妻名义共同生活的行为，或明知他人有配偶而与之结婚或者与之以夫妻名义共同生活的行为。重婚包括法律上的重婚和事实上的重婚两种情况。法律上的重婚指前婚尚未解除又与他人登记结婚的，事实上的重婚指前婚尚未解除又与他人形成事实婚姻的。

(2) 重婚罪的刑罚规定

《中华人民共和国婚姻法》第 45 条规定，对重婚构成犯罪的，依法追究刑事责任。根据《中华人民共和国刑法》第 258 条的规定，有配偶而重婚的，或者明知他人有配偶而与之结婚的，处 2 年以下有期徒刑或者拘役。同时，我国《刑法》还将破坏军婚作为重婚罪的一种特殊情况予以更为严厉的制裁，《刑法》第 259 条第一款规定：“明知是现役军人的配偶而与之同居或者结婚的处三年以下有期徒刑或者拘役。”



热点探析　　　　“包二奶”算不算重婚？

“包二奶”不是一个严谨的法律概念，“包二奶”应是包养情妇的俗称，指有配偶的男子与婚外异性不以夫妻名义同居。这里所谓的“包”，既有包财物供给的意思，也有在特定的时间和地点与其单独和相对固定地同居的含意。在现行的法律框架下，“包二奶”行为不宜认定为重婚罪。理由有三：

一是“包二奶”行为大多隐蔽，且不以夫妻名义同居，双方多是进行以金钱为筹码的性交易，并不存在两个以上婚姻关系的重合，也未公开地挑战一夫一妻的婚姻制度侵害到重婚罪保护的客体，故不属重婚；且刑法也尚未将其规定为犯罪。

二是“包二奶”属《婚姻法》第三条、第三十二条、第四十六条规定的“有配偶者与他人同居”的情形，应属《婚姻法》调整的范畴，行为人只应承担相应的民事责任。若由对其定罪量刑，将于法无据。

三是在实践中，“包二奶”行为与通奸行为很难区别，“包二奶”从本质上讲，仍为姘居或长期通奸的行为，如果把通奸行为作为犯罪处罚，未免打击面过宽，反而会引起一系列的家庭、社会问题。

5. 破坏军婚罪

（1）破坏军婚罪的概念

破坏军婚罪是指明知是现役军人的配偶而与之同居或结婚的行为。

（2）破坏军婚罪的刑罚规定

《中华人民共和国刑法》第 259 条：明知是现役军人的配偶而与之同居或者结婚的，处三年以下有期徒刑或者拘役。

（二）妨害社会管理秩序罪中的犯罪性行为

我国刑法在妨害社会管理秩序罪中的犯罪性行为规定了以下几类犯罪，即组织、强迫、引诱、容留、介绍卖淫罪；传播性病罪、嫖宿幼女罪；制造、贩卖、传播淫秽物品罪。

1. 组织、强迫、引诱、容留介绍卖淫罪

（1）组织、强迫卖淫罪

《刑法》第 358 条第 1 款规定：组织卖淫罪是指以招募、雇用、强迫、引诱、容留等手段，控制他人从事卖淫活动的行为。强迫卖淫罪是指以暴力、胁迫、虐待或其他强制方法，迫使他人卖淫的行为。所谓他人，既包括女性，也包括男性及幼女。组织卖淫罪的主体是一般主体。即凡年满 16 周岁，有刑事责任能力的自然人和单位。主观方面只能是直接故意。

阅读延伸　　　　　　胁迫组织卖淫罪

胁迫组织卖淫罪，是指在组织他人卖淫的共同犯罪中进行协助活动的行为。如为组织者充当保镖、管账人、打手等。充当打手，是指为避免他人干涉、抗拒他人检查、防止嫖客闹事、维护卖淫而充当打手。但如果行为人是强迫他人卖淫的打手，则不能认定为协助组织卖淫罪，而应认定为强迫卖淫罪的实行犯。同时对被组织卖淫的人有强迫、引诱、容留、介绍卖淫行为的，应作为本罪的量刑情节考虑，不实行数罪并罚。但是，如果这些行为是对被组织者以外的人实施的，仍应分别定罪，实行数罪并罚。主观方面为直接故意，即明知是组织他人卖淫的行为而予以帮助。

（2）引诱、容留、介绍卖淫罪；引诱幼女卖淫罪

《刑法》第 361 条第 1 款规定：引诱、容留、介绍卖淫罪，是指利用金钱、物质等手段诱使他人卖淫，或者提供场所给他人卖淫使用，或者使卖淫人员与嫖客发生联系，得以实现卖淫嫖娼的行为。其客体是社会的道德风尚和他人的身心健康；客观方面表现为利用金钱、物质等手段诱使他人卖淫，或者提供场所给他人卖淫使用，或者使卖淫人员与嫖客发生联系，得以实现卖淫嫖娼的行为；犯罪主体是一般主体；主观方面是故意。

引诱幼女卖淫罪，表现直接故意、明知对方是不满 14 周岁的幼女，为以金钱、物质或其他利益诱饵，勾引、诱惑不满 14 周岁的幼女卖淫的行为。

（3）传播性病罪；嫖宿幼女罪

《刑法》第 360 条第 1 款规定：传播性病罪，是指明知自己患有梅毒、淋病等严重性病而又卖淫、嫖娼的行为。只要上述特定主体实施了卖淫、嫖娼行为，即构成犯罪，并不以实际发生性病的传播要件。

《刑法》第 360 条第 2 款规定：嫖宿幼女罪，是指在嫖娼时，与不满 14 周岁的卖淫幼女发生性行为的行为。嫖宿幼女罪的客体是社会的道德风尚和幼女的身心健康；客观方面表现为嫖娼时，与不满 14 周岁的卖淫幼女发生性行为的行为；犯罪主体是一般主体；主观方面是故意。


热点探析　　　　　　嫖宿幼女罪废存之争

1997 年刑法修订，嫖宿幼女罪成为了单独的刑法罪名，与原来刑法中的强奸罪相区别。嫖宿幼女罪自产生以来，废存之争一直不绝于耳。

持废除观点的人指出，《刑法》第 236 条第 2 款明文规定：“奸淫不满十四周岁的幼女的，以强奸论，从重处罚。”因此，凡是与不满十四周岁的幼女发生性关系，不



管是否自愿，是否以财物等作为交换，都应该判定为强奸。因为她们根本不具备相关行为能力，无法正确判断自己是否是自愿，也不清楚卖淫的社会意义和后果。如潘绥铭认为，14 周岁以下的幼女根本就没有权利和能力判断自己是否自愿，“即使她自己非常自愿，她的话也不算数，她根本就没有‘妇女的意愿’”，即“幼女”的意愿根本不具备法律效力，因而“一切与她发生性行为的人，当然就是‘违背妇女意愿’，就是强奸”。韩国、德国、美国等国规定：成年人与 16 岁以下的幼女发生性行为的，都要负刑事责任，要受重罚，不管是否有性交易。

中国人民大学法学院教授高铭暄是力挺保存嫖宿幼女罪的法学家之一，他认为“社会上确实出现了幼女较早熟、嫖客不知情的性交易现象。既然它客观存在，就不得不考虑，不宜再笼统地概之”，“嫖宿幼女一般……不使用暴力、胁迫、麻醉、引诱等手段，定性为‘嫖宿幼女’，比‘强奸罪’更确切一些。”中国政法大学刑法学教授阮齐林认为“嫖宿幼女刑罚过轻”是个伪命题，“司法实践中 99% 的嫖宿幼女罪判得比强奸罪重”，“虽然《刑法》规定强奸罪的‘顶格刑’是死刑，但一般只适用于 3 次以上并伴随暴力的极恶劣情况。根据《最高人民法院量刑指导意见》，强奸 1 次、仅涉及 1 名幼女的普通强奸，多数刑期只有 3～5 年，而嫖宿幼女罪的起步刑就是 5 年”。“判定某种罪在立法者眼里‘性质严不严重’，主要看的是‘起步刑’。而‘最高刑’，则更多考虑的是‘是否使用了暴力’。”

2. 制造、贩卖、传播淫秽物品罪

（1）制作、复制、出版、贩卖、传播淫秽物品罪的概念

制作、复制、出版、贩卖、传播淫秽物品牟利罪，是指以牟利为目的，制作、复制、出版、传播淫秽物品的行为。我国刑法将淫秽物品定义为：“具体描绘性行为或者露骨宣扬色情的淫秽性的书刊、影片、录像带、录音带、图片及其他淫秽物品。”“淫亵性地具体描写性行为、性交及心理感受”，而“有关人体生理、医学知识的科学著作不是淫秽物品。包括有色情内容的有艺术价值的文学、艺术作品不视为淫秽物品。”（《刑法》第 367 条）。

（2）制作、贩卖、传播淫秽物品罪的构成

① 侵犯的客体为国家对文化出版物品的管理秩序和社会的善良风俗。其犯罪对象仅限于淫秽物品。

② 客观方面表现为制作、复制出版、贩卖、传播淫秽物品的行为。该罪为选择性罪名，实施上述行为之一的，即可成立制作、复制、出版、贩卖、传播淫秽物品罪；同时实施上述多数行为，如在制作后进行传播的，也只认定一罪，不实行数罪并罚。

③ 犯罪的主体为一般主体。单位也可构成制作、复制、出版、贩卖、传播淫秽物品罪。

④ 主观方面为直接故意，同时具有牟利的目的。

三、性犯罪的预防

性犯罪预防既有消极的预防，也有积极的预防。消极预防是指对犯罪分子的防范和改造；积极预防是指防患于未然，即从性教育入手，特别是从青少年时期入手，使更多的青少年掌握科学的性知识，健康成长为守法公民。

预防性犯罪是一个重大的社会课题，它需要动员个人、家庭、学校和社会共同努力齐抓共管，才能够奏效。

（一）个体防范

个体防范主要指个体的自我预防和个体对于性犯罪侵害的预防。

首先，自觉科学学习了解必要的性知识，破除性神秘和性愚昧。很多青少年性犯罪的事实告诉我们，不了解性知识不行，所了解的性知识不适合青少年身心发展的特点也不行，容易导致道听途说，误入歧途。

其次，要培养健康的性心理品质，增强性法律意识，提高个体对社会性道德和法律规范的适应能力。自私自利、自制能力差、任性、蛮横等不良个性都易导致不健康的性心理和不违法性行为，比如为满足自己的性欲冲动而侵犯他人；想爱谁、就爱谁，无视道德和法律的约束；出卖色相、放纵性欲、为所欲为，等等。

再次，对于色情淫秽等“黄”色毒品，具有抗拒诱惑、腐蚀的能力。做到谨慎交友，不看“黄”色书刊、影视、录像，等等。

另外，个体对于性犯罪的预防，要做到敢于斗争、不畏强暴、大胆揭发。许多性犯罪分子，就是利用被侵害者怕张扬出去影响名誉的心理，实行性犯罪的。

（二）优化家庭影响

家庭影响的优化首先表现在优化家庭氛围，创造和睦生活，使他们在感情上能够感受到父母的关心和家庭的温暖，避免青少年因家庭不和睦等原因疏远父母、家庭，形成某种性格上的缺陷，以至于与不良行为人结交，步入歧途。

优化家庭影响还包括讲究对子女的教育方法，在思想行为上受到良好的熏陶和严格的规范，为他们奠定良好的性适应能力基础。家长还应掌握必要的性知识，对子女进行适当的性教育，培养孩子健康的性心理和良好的性道德。

（三）学校要开展性教育

《中华人民共和国未成年人保护法》规定：“学校应当全面贯彻国家的教育方针，对未成年学生进行德育、智育、体育、美育、劳动教育以及社会生活指导和青春期教育。”把青春期教育列进学校教育，并以法律的形式公布，这是我国学校教育的一个新的突破。学校开展性教育是预防性犯罪，促进青少年健康成长的主渠道。一些学校通过开展性教育前后对比表明，青年学生中许多不正常的性反映在经过性教育以后都有明显的好转。



（四）净化社会大环境

净化社会大环境要从两方面入手。一方面是加强法制管理，严禁“黄毒”流向社会；另一方面是提高公民和广大青少年的道德法律意识，教育青少年像远离毒品一样远离淫秽色情的黄色书刊、影视、录像，自觉抵制“黄毒”的腐蚀。社会环境净化了，性犯罪就缺少了滋生的土壤。

总之，有关性犯罪的预防，一定要针对性犯罪发生的原因去采取措施，要综合治理、齐抓共管，才能真正做到有效预防 。

参 考 文 献

参考书籍：

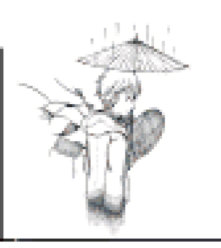
1. [美]罗伯特·J. 斯滕伯格，凯琳·斯滕伯格. 爱情心理学[M]. 李朝旭，等，译. 北京：世界图书出版公司，2010.
2. [美]艾·弗洛姆. 爱的艺术[M]. 李健鸣，译. 上海：上海译文出版社，2008.
3. [美]罗洛·梅. 创造的勇气[M]. 杨韶刚，译. 北京：中国人民大学出版社，2008.
4. [德]马克思. 1844 年经济学-手稿[M]. 北京：人民出版社，1979：108-109.
5. 李建伟，等. 大学生爱情心理学：理论·案例·测量[M]. 杭州：浙江工商大学出版社，2016.
6. [美]罗兰·米勒，丹尼尔·珀尔曼. 亲密关系[M]. 王伟平，译. 北京：人民邮电出版社，2013.
7. 林惠祥. 文化人类学[M]. 北京：商务印书馆，2002.
8. 史尚宽. 亲属法论[M]. 台北：荣泰印书馆股份有限公司，1980.
9. [芬兰]E. A. 韦斯特马克. 人类婚姻史：第 1 卷[M]. 李彬，等，译. 北京：商务印书馆，2002.
10. 马克思，恩格斯. 马克思恩格斯选集：第 4 卷[M]. 北京：人民出版社，1972.
11. [美]卡伦·霍妮. 我们内心的冲突[M]. 王作虹，译. 贵阳：贵州人民出版社，1990.
12. [德]费里兹·李曼. 直面内心的恐惧[M]. 杨梦如，译. 太原：山西人民出版社，2011.
13. 刘翔平. 神经质人格[M]. 北京：北京师范大学出版社，2011.
14. 陈昌霞. 在婚姻中遇见自己[M]. 北京：清华大学出版社，2016.
15. 马克思，恩格斯. 马克思恩格斯全集(42 卷)[M]. 北京：人民出版社，1979.
16. [英]霭理士. 性心理学[M]. 潘光旦，译. 北京：商务印书馆，2006.
17. 高宣传. 弗洛伊德传[M]. 北京：作家出版社，1986.
18. [瑞士]费盖尔·哈林. 爱的剖析[M]. 卫达雅，译. 延吉：延边大学出版社，1987.
19. 吴阶平. 性医学[M]. 北京：科学技术文献出版社，1984.
20. 潘绥铭. 神秘的圣火[M]. 郑州：河南人民出版社，1988.
21. 安云凤. 性伦理学新论[M]. 北京：首都师范大学出版社，2002：11.
22. 陈铭德，朱琦，等. 性教育的困惑与对策[M]. 天津：天津教育出版社，2006.
23. 李鹰. 青少年性教育[M]. 济南：山东人民出版社，2006：28.
24. 江中孝. 张竞生文集(上卷)[M]. 广州：广州出版社，1998.
25. 陈铭德，朱琦著. 性教育的困与对策[M]. 天津：天津教育出版社，2006：178.
26. 章毛平. 大学生性社会学[D]. 徐州：中国矿业大学出版社. 2009.
27. 李素梅. 心理健康与大学生活[M]. 武汉：华中科技大学出版社，2011.
28. 韩延明. 大学生心理健康教育[M]. 上海：华东师范大学出版社，2007.
29. 陈红英. 大学生心理健康教程[M]. 武汉：武汉大学出版社，2012.
30. 马晓年. 性心理[M]. 北京：科学出版社，2003.
31. [美]杜兰德，巴洛. 变态心理学纲要(第 4 版)[M]. 王建平，等，译. 北京：中国人民大学出版社，2009.
32. 郝伟. 精神病学[M]. 北京：人民卫生出版社，2008.



33. 佚名.与大学生谈性60题：实话实说[M].赤峰：内蒙古科学技术出版社,2003.
34. 王进鑫,程静.谈性说爱——大学生性健康教育[M].重庆：西南大学出版社,2014.
35. 安云凤,等.当代大学生性道德教育研究[M].北京：首都师范大学出版社,2013.
36. 彭晓辉,阮芳赋.人的性与性的人[M].北京：北京大学医学出版社,2007.
37. 王进鑫,等.当代青少年性道德价值观研究[M].北京：光明日报出版社,2012.
38. 方德静,胡晓萍.性健康教育读本——性规范[M].成都：西南交通大学出版社,2009.
39. 彭晓辉.性科学概论[M].北京：科学出版社,2002.
40. 张学军.皮肤性病学8版[M].北京：人民卫生出版社,2013.
41. [美]Jean L Bolognia,Joseph L Jorizzo,Ronald P Rapini.皮肤病学2版・2卷[M].朱学骏,王宝玺,孙建方,项蕾红,译.北京：北京大学医学出版社,2014.
42. 吴移谋,王千秋.性传播疾病3版[M].北京：人民卫生出版社,2016.
43. [美]King K. Holmes,等.性传播疾病[M].王贤才,译.西安：世界图书出版西安公司,2001.
44. 傅志宜.性传播疾病新进展 [M].北京：人民军医出版社,2009.
45. [美]弗兰克纳.伦理学[M].北京：生活・读书・新知三联书店,1987.
46. 江剑平.大学生性健康教育[M].北京：科学出版社,2006.

参考论文及其他：

1. 陈莉,爱情嫉妒与中国人人格特质及其嫉妒反应的相关研究[J]. 心理学探新,2010(04)91-96.
2. 乐国安，陈浩，张彦彦.进化心理学择偶心理机制假设的跨文化检验.心理学报，2005 ，37(4)：561-568.
3. Brantley A，Knox D & Zusman M E. When and why gender differences in saying “I love you”among college students . College Student Journal，2002，36(4)：614- 615.
4. Rubinson，Laurna，Rubertis，Lisa. Trends in sexual attitudes and behavior of a college population over a 15 years period. Journal of Sex Education and Therapy,1991,17(1)：223-229.
5. Karen H,Uba，Lanma. Premarital sexual behavior among Chinese college students in the United States. Acheives of Sexual Behavior ,1992，21(3)：227-240.
6. Westera D A & Bennett L R. Adolescent attitudes about marriage，relationships and premarital sex. International Journal of Nursing Studies，1994，31：521- 531.
7. Murphy JJ & Boggess S . Increased condom use among teenage males，1988—1995：The role of attitudes. Family Planning Perspectives，1998，30(6)：276-280.
8. 罗媛,李鹏程. 大学生婚前同居观念的现状调查与对策研究[J]. 信阳农业高等专科学校学报,2013,(2)：126-128+141.
9. Bartels A，Zeki S. The neural basis of romantic love. Neuro Report，2000，11：3829-3834.
10. Fisher H E，Aron A，Brown L L. Romantic love：An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. J Comp Neurol，2005，493：58-62.
11. Fisher H E，Brown L L，Aron A，et al. Reward，addiction，and emotion regulation systems associated with rejection in love. J Neurophysiol，2010，104：51-60.
12. Ortigue S，Bianchi-Demicheli F，Hamilton A F，et al. The neural basis of love as a subliminal prime：An event-related functional magnetic resonance imaging study. J Cogn Neurosci，2007，19：1218-1230.



13. Najib A，Lorberbaum J P，Kose S，et al. Regional brain activity in women grieving a romantic relationship breakup. Am J Psychiat，2004，161：2245-2256.
14. Younger J，Aron A，Parke S，et al. Viewing pictures of a romantic partner reduces experimental pain：Involvement of neural reward systems. PLoS One，2010，5：e13309.
15. Aragona B J，Smeltzer M D，Kleman R R，et al. Down regulation of the cAMP system within the nucleus accumbens shell is important for pair bonding. Horm Behav，2004，46：84.
16. Light K C，Grewen K M，Amico J A. More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. Biol Psychol，2005，69：5-21 34.
17. Nelson E E，Panksepp J. Brain substrates of infant-mother attachment：contributions of opioids，oxytocin，and norepinephrine. Neurosci Biobehav R，1998，22：437-452.
18. Nair H P，Young L J. Vasopressin and pairbond formation：Genes to brain to behavior. Physiology，2006，21：146-152.
19. Savulescu J，Sandberg A. Neuroenhancement of love and marriage：The chemicals between us. Neuroethics，2008，1：31-44.
20. 8 Marazziti D，Akiskal H S，Rossi A，et al. Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. Psychol Med，1999，29：741-745.
21. Emanuele E，Politi P，Bianchi M，et al. Raised plasma nerve growth factor levels associated with early-stage romantic love. Psychoneuroendocrino，2006，31：288-294.
22. 池丽萍. 婚姻会使人幸福吗：实证结果和理论解释[J]. 首都师范大学学报(社会科学版)，2014(1).
23. 池丽萍. 中国人婚姻与幸福感的关系：事实描述与理论检验[J]. 首都师范大学学报(社会科学版)，2016(1).
24. 池丽萍. 婚姻会使人幸福吗：实证结果和理论解释[J]. 首都师范大学学报(社会科学版)，2014(1).
25. 潘允康. 论现代婚姻中个人行为和社会行为的矛盾统一[J]. 浙江学刊，2005(6).
26. 徐安琪，叶文振. 性生活满意度：中国人的自我评价及其影响因素[J]. 社会学研究，1999(3).
27. 陈庆德，刘锋. 婚姻的理论建构与遮蔽[J]. 吉林大学社会科学学报 2006(9).
28. 何军新. 人类婚姻的起源及其历史发展[J]. 湖南城市学院学报，2008(11).
29. 付红梅，李湘妹. 当代中国的离婚态势分析和婚姻展望[J]. 西北人口，2008(2).
30. 王天奎，等. 日本战后性教育的发展[J]. 中国公关卫生，2000(1).
31. 李鹰. 中小学性教育之比较[J]. 外国中小学教育，1988(5).
32. 曹红梅，赵娟. 大学生性心理健康与健全人格的培育[J]. 成才之路，2008(6).
33. 曹红梅，赵娟. 地方高校大学生性道德状况存在的问题及教育策略[J]. 中国性科学，2008.
34. 胡佩诚. 瑞典性教育的经验与启迪[J]. 中国性科学，2001(6).
35. 高宇，等. 我国男性首次遗精年龄影响因素的文献分析[J]. 中国计划生育学杂志，2009(11).
36. 聂少萍，等. 广东省中小学生月经初潮与首次遗精年龄现状及趋势分析[J]. 华南预防医学，2007(2).
37. 刘琦，杨静. 当代大学生性心理发展现状探讨[J]. 西北医学教育，2007(1).
38. 徐军. 大学生性心理健康状况调查研究[J]. 中国性科学，2007(9).
39. 温斌，杨润涛，张东枚，等. 大学生性心理健康特点的定量研究[J]. 中国健康心理学杂志，2010(10).
40. 曹忠义. 大学生性心理发展特点分析及性教育对策研究[J]. 天中学刊，2008，23(6)：138-140.



41. 赵美艳. 浅析大学生常见的性心理困扰[J]. 理论界,2005(4).
42. 王元,郭黎岩,高晓英. 大学生性心理特点及教育对策的实证研究[J]. 中国教育与社会科学,2009(3).
43. 陈晓珊,曾笛,刘茜茜,等. 大学生性心理现状、影响因素及教育对策[J]. 市场周刊,2015(9).
44. 江河. 人格特征与性爱行为[J]. 健康博览,2004(8).
45. 闵乐夫,等. 国际青春性教育现状、发展趋势及其对我国的启示[J]. 教育科学研究,2001(11).
46. 余习德. 703 名大学生自慰现状的调查与分析[J]. 中山大学研究生学刊：自然科学，2014(4).
47. Makeda Gerressu. Catherine H. Mercer. Cynthia A. Graham. Kaye Wellings. Anne M. Johnson. Prevalence of Masturbation and Associated Factors in a British National Probability Survey. Arch Sex Behav,2008(37)：266 - 278.
48. 江剑平、黄健、黄浩、林玮. 大学生婚前性行为和性态度调查研究[J]. 中国性科学,2000(6)：20-28.
49. 张龙杰. 中国西南地区大学生婚前性行为态度调查[J]. 中国学校卫生,2005(11)：899-900.
50. 来小彬,陆虹辛. 北京市大学生性知识、性观念、性行为的调查研究[J]. 中国性科学,2002(3)：31.
51. 韦凯伊,覃桂荣，蒋晓莉,等. 南宁市 1033 名女大学生性及避孕相关知识调查研究[J]. 中国妇幼保健,2016(2)：325-328.
52. 魏长领.“人为什么要有道德”与“人怎么会有道德”[J]. 河南师范大学学报：哲学社会科学版,2014(1).
53. 安云凤. 论性道德的发生机制[J]. 上海师范大学学报(社会科学版),2000(4)：22-27.
54. 文艺文,个体道德的发生与公民道德建设[J]. 道德与文明,2002(2).
55. 安云凤,李金和,性自由及其限度[J]. 道德与文明,2007,(5).
56. 艾晶. 罪与罚：民国时期女性性犯罪初探(1914—1936 年)[J]. 福建论坛(人文社会科学版),2006(9).
57. 陈昌霞. 家庭早期性教育对青少年个人健康人格形成对影响研究[J]. 性科学,2012(4).
58. 刘芳. 中国性犯罪立法之现实困境及其出路研究[D]. 吉林：吉林大学,2007.
59. 侯怀超. 伦理学视野下的性犯罪[D]. 广州：华南理工大学,2011.
60. 杨明. 婚外性行为的法律调整[J]. 中华女子学院学报,2001,2.
61. 中国离婚率统计 2016 离婚率为何那么高？燃文学网站,http://www. ran-wen. com/article/21746. html .
62. 粗离婚率什么意思？北大青鸟官方网站,https://tieba. baidu. com/p/5106916231.